

A large crowd of people is seen from behind, filling the lower two-thirds of the frame. The scene is set at night, with a bokeh effect of out-of-focus lights in the background, including a prominent green light on the left and various warm-toned lights. The crowd is dense, and the focus is soft, emphasizing the collective nature of the gathering.

RESPONSE

APR. 30, 2021

WE HEAR THE WORLD

No. 1

Наша история.

Кто мы такие и чего хотим

«Если вы хотите забыть что-нибудь немедленно, запишите, что вы должны это запомнить» — Алан Эдгар

Начнём с самой идеи создания и названия нашего журнала. RESPONSE – это наш «отклик» на всё то, что мы можем наблюдать в мире, нашем городе и конечно же университете, учась на замечательном медико-психологическом факультете. Мы рассчитываем на то, что журнал получится живым и настоящим, и его правда захочется брать в руки.

И так как это первый выпуск и пока нет ничего конкретного, мы просто пробуем всё и будем рады обратной связи, предложениям, идеям. Возможно, вы хотите продвинуть что-то своё, но не знаете, с чего начать, возможно, после прочтения вы сами захотите стать частью нашей команды – всё это возможно, и да, мы всегда готовы пойти вам навстречу. Журнал будет выходить раз в месяц и собирать в себе все события, которые произошли за 30 дней жизни как университета, так и общества в целом. То, каким вы видите этот выпуск сейчас, конечно же не конечный вариант, с каждым разом мы будем совершенствоваться, что-то добавлять или убирать, пока не найдём ту самую «золотую середину». Надеемся на поддержку и интерес со стороны читателей.

На сегодняшний день в нашей команде 5 человек:

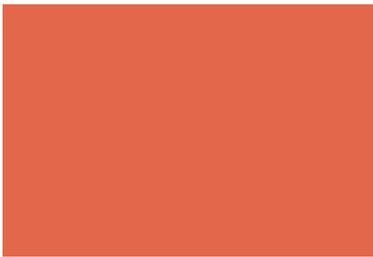
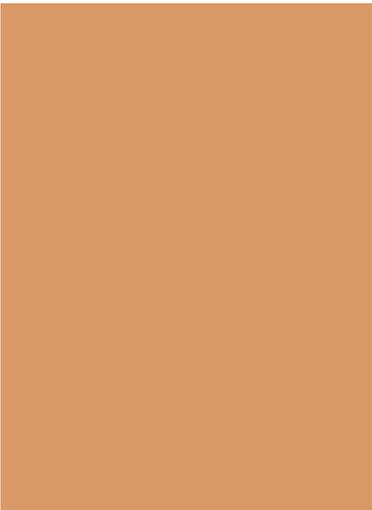
Крупская Екатерина,
Дрык Дарья,
Гладкая Анна,
Старостенко Анастасия,
Каваленя Антон,

— и дальше мы будем только расти. Все мы такие же студенты, как и вы, просто нам захотелось создать «что-то» и отвести душу.

Мы хотим говорить и освещать – дайте нам эту возможность.

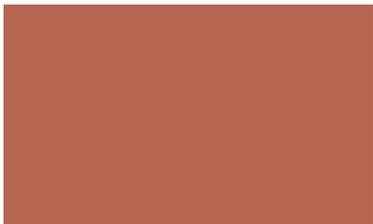
Пока писала всё это, остыл чай, так что всем приятного чтения, ваш-наш RESPONSE.

СОДЕРЖАНИЕ

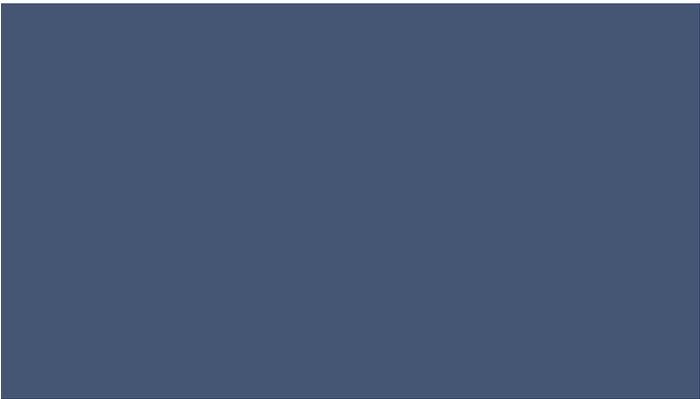


3 Дети дождя. Проблема аутизма
в современном мире

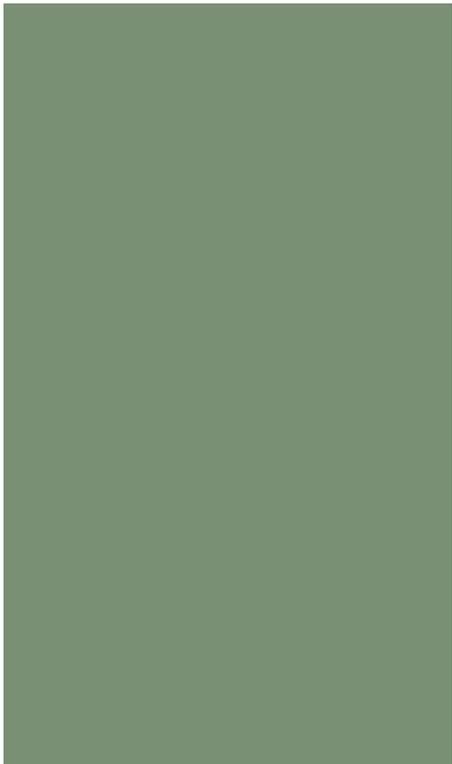
7 «Царская болезнь»:
Всемирный день гемофилии



8 Шаг к спасению:
Неделя донора в университете



9 Самый яркий конкурс апреля:
Королева Студенчества 2021



11 Поэтический вечер:
VERSE BATTLE

14 Арт-терапия как способ
привести в порядок голову

15 Разговор без чашки чая:
интервью с преподавателем



17 Мир на двух страницах:
актуальные новости

Дети дождя

Проблема аутизма в современном мире

Аутизм – постоянное нарушение в развитии нервной системы, которое проявляется в раннем детстве и не зависит от пола, расовой принадлежности или социально-экономического статуса.

По оценкам ВОЗ, один ребенок из 160 детей имеет какое-либо расстройство аутистического спектра. Это усредненная оценка, которая существенно варьируется в разных исследованиях. По некоторым недавним исследованиям, этот показатель значительно выше. В частности, Центр по контролю и профилактике заболеваний США опубликовал в 2020 году новую статистику – расстройства аутистического спектра (РАС) встречаются у каждого 54-го ребенка, что на 10% больше.

Причины до сих пор исследуются

2 апреля - Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма.

Он был учрежден резолюцией Генеральной ассамблеи ООН от 21 января 2008 года в целях привлечения внимания к проблемам детей-аутистов.

Цель этой даты - подчеркнуть необходимость помогать людям, страдающим аутизмом. В этот день во всем мире по телевидению показывают ролики социальной рекламы, проводятся конференции по аутизму, на которых специалисты и родители аутичных детей имеют возможность рассказать обществу об аутизме как о глобальной проблеме.

В день распространения информации об аутизме по всему миру зажигаются синие огни. Синим светом подсвечиваются здания, памятники, мосты и другие постройки в разных городах.

«МЫ ЗАЖИГАЕМ СИНИЕ ФОНАРИ, ЧТОБЫ ПРОЛИТЬ СВЕТ НА АУТИЗМ И ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ К ПРОБЛЕМАМ ДЕТЕЙ С ЭТОЙ БОЛЕЗНЬЮ».

В Беларуси наиболее активную часть родителей, детей с аутизмом, объединяет Международная благотворительная общественная организация «Дети. Аутизм. Родители». Члены организации затронули широкий круг проблем, связанных с оказанием помощи детям с РАС, что повлекло за собой внесение корректив в оказание психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи на межведомственном уровне. По некоторым данным в нашей стране проживает около 10 тысяч детей с аутизмом. При этом в официальной статистике зафиксирован только каждый десятый случай. Причина в том, что многие родители не хотят афишировать диагноз, опасаясь неправильного восприятия ребенка в обществе, да и сама диагностика аутизма — процесс непростой.



15 апреля в нашем университете прошел семинар **«Человек внутри себя»**, организованный медико-психологическим и педиатрическим факультетами.

Внимание было уделено вопросам социализации, медицинской и психологической помощи лицам с аутизмом. На мероприятии присутствовали родители детей, которым был поставлен диагноз аутизма, директор МБОУ «Дети.Аутизм.Родители» *Яковлева Татьяна Георгиевна*, основатель «Центра прикладного анализа поведения *Филистович Ольга Александровна*, а так же специалисты различного профиля, среди которых врач-психиатр, старший преподаватель кафедры психиатрии и наркологии *Бизюкевич Светлана Викторовна*.

Мне удалось задать пару вопросов Светлане Викторовне и пролить свет на некоторые моменты: сам термин «аутизм», основные причины, диагностику, восприятие мира детьми с расстройством аутистического спектра, прогноз на ближайшее будущее.

Начнем с актуальности проблемы. С чем же связан такой стремительный рост аутизма?

— Видите ли, если посмотреть на статистические данные о распространенности расстройств аутистического спектра (РАС), можно заметить, что в каждой стране цифра разная. По оценкам различных исследователей распространенность РАС широко варьирует и составляет не менее 1,5% в развитых странах.



Согласно данным Всемирной организации здравоохранения в мире РАС встречаются у одного из 160 детей. Рост РАС, прежде всего, зависит от уровня социального развития страны: чем он выше, тем больше методов для раннего выявления и диагностики РАС используется, и, следовательно, тем и цифра будет больше. С другой стороны, многие исследователи говорят о гипердиагностике. Случаи гипердиагностики объясняются, прежде всего, клиническим полиморфизмом РАС, наличием коморбидных психических и поведенческих расстройств, а также разной степенью выраженности аутистических симптомов у детей разного возраста. В связи с этим, возникает проблема поздней диагностики РАС.

Аутизм и расстройство аутистического спектра. Это одно и то же, но разными словами?

— Расстройства аутистического спектра включают в себя группу расстройств, согласно действующей международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10)

РАС относятся к рубрике F.84 «Общие расстройства психологического развития» и включают в себя следующие клинические группы: Детский аутизм, Атипичный аутизм, Синдром Ретта, Синдром Аспергера, Гиперактивное расстройство, сочетающееся с умственной отсталостью и стереотипными движениями и Дезинтегративное расстройство детского возраста. Однако клинические признаки РАС включают в себя диагностическую триаду: нарушение социального взаимодействия, нарушение социальной коммуникации, стереотипные и ограниченные паттерны поведения. По-видимому, термин «аутизм», больше используют в том случае, когда вся диагностическая триада признаков РАС очевидна.

Изучением данного вопроса занимаются многие ученые. Почему же до сих пор нет ни единой причины возникновения расстройства, ни «универсальной таблетки»?

— Потому что этиопатогенез РАС включает в себя сочетание многих факторов, как генетических, так и факторов внешней среды.



Однако невозможно выделить какой-то один фактор, исходя из наличия которого, можно было бы точно определить: есть у ребёнка аутизм или нет. Выявлено более 1500 генов кандидатов, которые могут участвовать в сложных патогенетических механизмах развития РАС. Как считают генетики, до 40% расстройств аутистического спектра связаны с моногенными мутациями, но сами по себе эти мутации являются только лишь генетической «уязвимостью», при воздействии на которую каких-либо факторов внешней среды могут приводить к развитию РАС.

Каковы основные причины возникновения детского аутизма?

— На сегодняшний день учёные основной причиной развития РАС называют сочетанное воздействие факторов и сложное взаимодействие между ними. С одной стороны, это генетическая «уязвимость», а с другой – воздействие внешних факторов. По результатам научных исследований последнего десятилетия, самым

значимым фактором риска развития РАС считается возраст родителей на момент зачатия будущего ребёнка. Вторым по значимости среди факторов риска по развитию расстройств аутистического спектра учёными признаны перинатальные факторы риска. Течение беременности и родов, влияние патологических внешних факторов на период формирования плода и тонкой организации структур головного мозга могут способствовать развитию РАС. Существует много теорий, объясняющих причину развития РАС. Современной теорией в последние годы является – аутоиммунная. Учёными обнаружены аутоантитела основному белку миелина, нейрофиламентам, к серотониновым рецепторам нейронов у детей с аутизмом.

Хотелось бы затронуть тему ярких антипрививочников. Чем нам грозит подобное невежество людей?

— Последствия очевидны. Если родители будут отказываться прививать своих детей, возникнет рост инфекций. Однако есть много зарубежных исследований, в которых описано, что вакцинация может запускать аутоиммунные процессы, но только в случаях генетических и иммунных нарушений. То есть у ребёнка есть генетическая «уязвимость» и «иммунодефицит», а вакцина выступает фактором риска или провокации. В связи с чем должны быть расширены клинические поиски и медицинское сопровождение таких детей с факторами риска в развитии РАС, имеющих особую генетическую «уязвимость» и иммунодефицит.

В наше время существует проблема 'модного диагноза' и эксцентричных детей. Приписка себе каких-либо расстройств уже само по себе расстройство?

— Что касается «модных диагнозов», то для многих родителей диагноз РАС психологически легче принять, чем, например, умственную отсталость. Аутизм в художественных фильмах всегда показан очень красиво и преподносится, как гениальность или особенность. А многие родители наоборот боятся этого диагноза, и считают его приговором.

Работают ли тесты из интернета, и стоит ли серьезно к ним относиться?

— Все тесты в интернете – скрининговые. Скрининговые методы не требуют какого-либо специального образования, ими может воспользоваться любой человек. Однако скрининговые тесты не используются для диагностики, а позволяют обнаружить некоторые особенности в психологическом развитии ребенка. Это позволяет обосновать беспокойство при выявленных особенностях в развитии ребёнка, но ни в коем случае не позволяет выставить диагноз аутизма. Диагноз РАС выставляется только врачом-специалистом после полного многостороннего обследования ребёнка, в том числе с применением диагностических методов для диагностики аутизма.

Лишены ли эмпатии люди с аутизмом?

— Если рассматривать понятие «эмпатии» в рамках клинических признаков, то диапазон эмоциональных реакции у детей с РАС ограничен, и зачастую труден в дифференциации. Качество социального взаимодействия всегда оценивается, прежде всего, в считывании эмоций другого человека, разделении своих эмоций с другими людьми. Исходя из этого, можно говорить о снижении эмпатии у детей с РАС, но не об её отсутствии, скорее о неспособности её проявить.

Мир глазами детей с расстройствами аутистического спектра: что они видят и как все чувствуют, воспринимают?

— Мне сложно ответить на этот вопрос. Можно порассуждать с точки зрения клинических признаков. У детей с РАС есть особенности сенсорного восприятия, когда многие обычные звуки для них являются очень громкими и пугающими, определённые цвета наоборот яркими и завораживающими, текстура предметов – успокаивающая и приятная, а восприятие мира – под разными углами зрения, Но это только особенности клинических симптомов, и сложно сказать, так ли все воспринимает ребенок на самом деле.

На сегодняшний день проблема расстройств аутистического спектра является актуальной, что обусловлено неуклонным ростом числа детей с аутизмом. В развитии РАС принимает участие «генно-средовое» взаимодействие. Имеется достаточное скрининговых методов РАС, но существует проблема малой осведомлённости среди родителей о правильности понимания этих тестов. Диагноз РАС – это не «модный диагноз», но и не приговор, а нарушение в психологическом развитии, который требует ранней диагностики, применения медико-коррекционных методов и социального сопровождения.





17 апреля – Всемирный день гемофилии.

Гемофилия — это наследственное заболевание, связанное с генетическими дефектами факторов свертывания крови. Она передается ребенку от больной матери, члены семьи которой страдали от такого заболевания. Важная особенность этой болезни в том, что сама мать может быть полностью здоровой, являясь лишь носителем «поломанных» генов.

Ежегодно 17 апреля многие страны присоединяются к акции **Всемирной федерации гемофилии (World Federation of Hemophilia, WFH)** и **Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)** и отмечают Всемирный день гемофилии. Дата приурочена ко дню рождения основателя WFH **Фрэнка Шнайбеля** и отмечается в мире с 1989 года. Общая цель проводимых мероприятий состоит в том, чтобы привлечь внимание к проблемам гемофилии и сделать все возможное для улучшения качества медицинской помощи, которая оказывается больным этим неизлечимым генетическим заболеванием.

Самой известной носительницей гемофилии в истории стала английская королева Виктория. Есть версия, что мутация произошла именно в генотипе, поскольку в семьях её родителей людей, страдающих гемофилией, не было. По другой версии, наличие гена гемофилии у королевы Виктории может быть объяснено тем, что её отцом был не Эдуард Август, герцог Кентский, а другой мужчина, больной гемофилией. Но исторических свидетельств в пользу этой версии не существует. Английская королева передала это заболевание в «наследство» царствующими семьями Германии, Испании и России. Гемофилией страдал один из сыновей Виктории, ряд внуков и правнуков, включая российского царевича Алексея Николаевича. Именно поэтому заболевание получило свои неформальные названия — «викторианская болезнь» и «царская болезнь».

Всемирный день гемофилии отмечается каждый год под разными лозунгами: «Учтите и меня», «Твоя помощь нам очень нужна», «Лечим вместе» и т.д. В этом году данный день прошел под девизом **«Адаптация к изменениям: поддержание ухода в новом мире»**.

К сожалению, пандемия COVID-19 вносит свои коррективы, но поддержка людям, страдающим этим заболеванием, продолжается и останавливаться не планирует.

Профилактика гемофилии предполагает проведение медико-генетического консультирования супружеских пар, имеющих отягощенный семейный анамнез по гемофилии. Дети, больные гемофилией, всегда должны иметь при себе специальный паспорт, где указан тип заболевания, группа крови и Rh-принадлежность. Для родителей гемофилия – это необходимость пожизненного ухода за больным ребенком, оберегая его от травм. Родителей учат оказанию первой помощи при гематомах и кровотечениях, методикам ухода. Больные гемофилией состоят на диспансерном учете у врача-гематолога. При достаточном количестве лекарственных средств больной гемофилией может вести нормальную жизнь: учиться, работать, создать семью, то есть являться полноценным членом общества.

Благодаря усилиям Всемирной организации здравоохранения, Всемирной федерации гемофилии и Общества больных гемофилией, ученых и врачей, диагноз «гемофилия» перестал быть смертным приговором, однако это не повод радоваться слишком сильно, ведь до окончательной победы над этим заболеванием еще далеко.

НЕДЕЛЯ ДОНОРА

С 19 по 23 апреля в нашем университете прошла неделя донора, в которой приняло участие множество студентов со всех факультетов, в том числе и медико-психологического.



Студенты нашего университета сдают кровь безвозмездно, помогая людям, которые в ней нуждаются. Ведь донорство - это осознанный жест помощи тому, кто попал в беду, а не момент извлечения какой-либо выгоды. Донор в переводе с латинского означает «дарить».

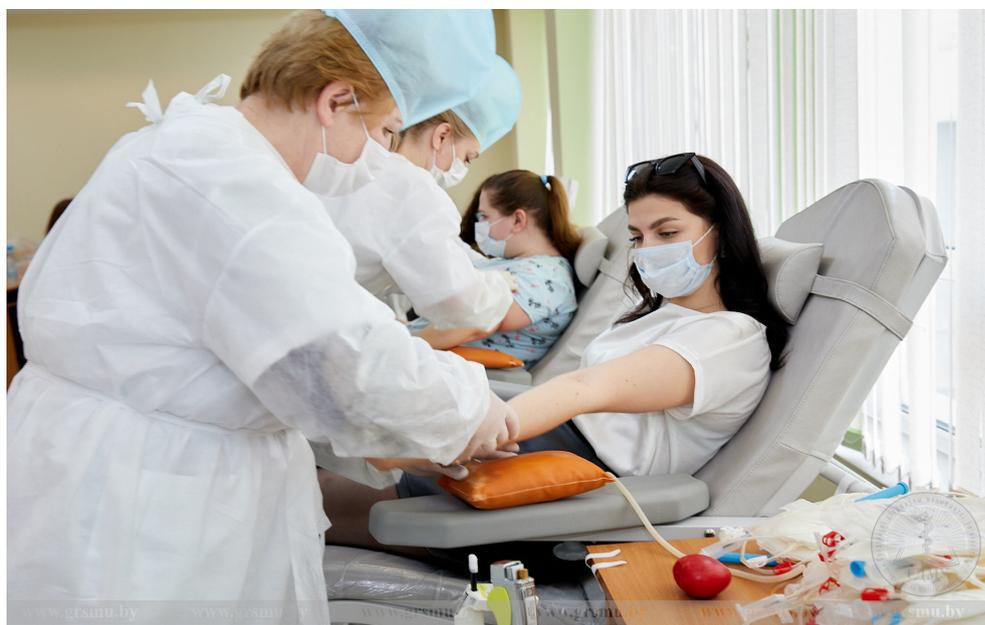
Благодаря переливанию крови можно продлить жизнь пациентов, улучшить качество их жизни и сделать возможным проведение сложных медицинских процедур и хирургических операций. Переливание крови играет важную роль при оказании услуг по

охране материнства и перинатальной помощи. Доноры дарят другим людям свою кровь, тем самым спасая их жизнь. На станции переливания крови донор сдаёт **450 мл**. Это количество крови восстанавливается организмом очень быстро. Донорство не наносит никакого вреда организму здорового человека, а сдача крови не может вызвать привыкание, так как организм человека эволюционно приспособлен к кровопусканию. Мощный стимул к работе получают эндокринная и иммунная системы организма.

Замечено, что люди, регулярно сдающие кровь, не подвержены простудным заболеваниям и гриппу, реже страдают онкологическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Несмотря на то, что множество людей становится донорами, многие страны не имеют достаточных запасов крови, и служба крови сталкивается с проблемами в области обеспечения компонентами и препаратами крови в достаточном количестве.

По статистике, каждый третий человек в течение своей жизни нуждается в переливании крови.



Становясь донором, вы спасаете чью-то жизнь, ведь именно ваша кровь однажды может понадобиться при переливании.

КОРОЛЕВА СТУДЕНЧЕСТВА



Всем известно, что 1 апреля – день, полный смеха, но в этом году нам не до шуток! Ведь именно в этот день в 17:30 в актовом зале нашего университета прошел самый прекрасный из конкурсов – Королева Студенчества. И пусть наше мероприятие и не такое масштабное, как Мисс Мира, но ничуть не уступает по зрелищности и красоте наших девушек, каждая из которых достойна носить корону. Для нас это событие важно вдвойне, ведь главный приз получила конкурсантка именно с медико-психологического факультета. Ксения Жигadlo, студентка 6 группы 2 курса МПФ, теперь может с гордостью говорить, что она самая настоящая королева. Королева ГрГМУ 2021.

Мы встретились с Ксенией и она рассказала о том, каким конкурс был именно для неё.

Для начала расскажи немного о себе. Твоё имя сейчас знают все, думаю, многим интересно узнать о тебе немного больше.

— Сама я из Брестской области, города Барановичи. До поступления в университет училась в США №21. С самого детства я действительно хотела стать врачом. Я перелечила, наверное, всех своих игрушек. Чем я только не занималась: и плаванием, и футболом, и волейболом, и флористикой, играла на фортепиано, пела, принимала активное участие в деятельности школы. Даже закончила её с золотой медалью. Кроме того, на протяжении семи лет я выступала в театр-студии «Параллель» города Барановичи.



Почему именно МПФ?

— Потому что это действительно интересно. Люди часто сталкиваются с какими-то моральными проблемами, с которыми им сложно самим справиться. Так же, как и люди с психическими заболеваниями, которые не имеют поддержки со стороны. Помочь таким людям – действительно призвание, если у тебя получается. Поэтому и МПФ.

Что сподвигло тебя на участие в конкурсе? Что стало главным в твоём решении принять участие?

— Ну, мне написала Алёна Киселевич и предложила участвовать. Я подумала, а почему бы и нет. Раньше я не принимала участие в подобных конкурсах и мне было интересно узнать, что они из себя представляют. Главным в моем решении стали семья, поддержка моего парня. Иногда было сложно и я могла колебаться, но они всегда были рядом и поддерживали меня.

Расскажи немного о том, как вы готовились. Думаю, немало человек хочет узнать о том, как всё происходило в процессе подготовки и за кулисами.

— После пар я ходила на дефиле. Я всегда думала, что ходить на каблуках очень легко, но оказалось совсем не так. Это очень большой труд. Я поняла это, как только начались наши занятия. После нескольких часов дефиле, я ходила на репетицию творческого номера, а в перерывах мы придумывали ораторский номер. И так проходил практически каждый день. Хоть это и занимает много времени, а оно действительно занимает много времени, это очень интересно и именно в этой суматохе ты ловишь какой-то кайф и эйфорию. Особенно, когда всё оценивается по заслугам.



Что понравилось в конкурсе больше всего? Кроме победы, конечно же.

— Сплочённость. Обычно на конкурсах красоты говорят, что там полное соперничество. Не знаю, где как, но у нас все было наоборот. Девочки друг друга поддерживали во время конкурса. Можно было спокойно попросить совет или присмотреть за вещами, что-то напомнить. Все были очень открытые, дружелюбные. Было действительно приятно проводить с ними время.

Расскажи, пожалуйста, что именно ты испытала в тот момент, когда тебя объявили победительницей? Думаю, это как раз тот момент, который надолго отпечатается в твоей памяти.

— Я думаю, этот момент я запомню на всю жизнь, потому что очень сильно волнуешься. Даже сильнее, чем когда просто выступаешь на сцене. Ожидание – самое трудное, я считаю. Выдержать его просто нереально.

Стоишь, всех награждают, а ты все без ленточки. И понимаешь, что начинается что-то интересное и, видимо, ты войдёшь в тройку победителей. Когда называют третье место, то понимаешь, что сейчас самый накалённый момент. Помню, я стояла, смотрю в зал и вижу, как девочки из группы поддержки волнуются и переживают, как парень мой переживает. Ко мне приехала моя мама, она тоже очень сильно переживала. Как будто бы в голове звучит барабанная дробь, называют второе место. И у меня начали течь слезы. Но это были слезы радости. Ты понимаешь, что все трудности были пройдены не зря, весь труд окупился. Этот момент облегчения как будто бы возвышает тебя до небес. И, когда называют твоё имя, ты понимаешь, что выиграла даже не ты. Выиграли вы все вместе, поскольку, пусть от меня и зависел результат, без помощи и поддержки близких людей, я думаю, он бы не был таким высоким. Я считаю, что это общая победа, которая

действительно заслужена. Кстати, как только меня объявили победительницей, не успела я спуститься со сцены, а моя мама уже обзвонила всех родственников. Папа был в курсе, сестра, бабушки, дедушки, кажется, все уже знали об этом.

Каковы твои дальнейшие планы?

— Участие в областном этапе конкурса, к которому мы сейчас уже готовимся. Он будет проходить 6 мая в 18:00 в Гродненском Доме Культуры. Как-то так.

Очень сложно подготовиться к такому масштабному конкурсу одному. Наверное, была целая команда помогавших тебе людей. Кто же помогал тебе?

— Мне действительно помогало очень много людей, каждому из которых я очень благодарна. В первую очередь, это Киселевич Алена, которая сыграла ключевую роль в этом всем. Кроме нее, мне помогали Пущаенко Анастасия, Курта Ирина, Балейко Федор, Величко Вилена, Полюхович Дмитрий, Курута Илона, Банецкая Екатерина, Голошумова Анна, Мартыанова Татьяна, Мусашвили Алексей, Шамсутдинов Марк, Новик Надежда.

Что ж, давайте поддержим Ксению на следующем этапе и пожелаем ей новых побед.



Жизнь есть жизнь, или немного обо всём

Рано или поздно наступает момент, когда понимаешь, что.. кажется, всё? Вот ты и достиг своего предела. Так себе ориентируешься в пространстве, напрочь забываешь о времени — граница между днем и ночью давно смыта. Кофе или чай закончились, а если еще и делишь комнату с такими же, как и ты, бедолагами, и вдруг кто-то из них просто сдается и выключает свет, проклиная все вокруг.. вера в себя уходит где-то на этом моменте. правда выключить хочется уже себя. И в общем не важно на каком ты факультете или курсе, из какого города, как именно оказался в нашем университете – мы все приходим сюда полные амбиций, со своей целью или мечтой, мы правда горим этим и жаждем проявить себя. просто иногда происходит сбой в системе.

это тот самый момент, когда не ощущаешь ничего кроме того, насколько тяжелая твоя голова. ни учить, ни читать, ни даже смотреть в сторону конспектов нет никаких сил, а сроки продолжают гореть, и ты об этом сам знаешь. на часах почти утро, а на неделе миллион итоговых, от которых зависит многое. ты явно не хочешь подставлять себя самого. ты закрываешь глаза и считаешь до десяти.. выдыхаешь.

Этим куском текста я просто хочу напомнить вам о необходимости дышать почаще. Очень важно не потерять себя, когда кажется само небо падает.

В последнее время я часто слышу о «выгорании», причем эта тема всплывает в, казалось бы, самом безобидном разговоре из категории «как дела». Поэтому да, я бы хотела немного поговорить и написать об этом здесь, предложить возможный выход. Я могу отталкиваться только от собственного опыта и наблюдений.

На самом деле все довольно просто. Главная проблема на мой взгляд состоит в том, что люди любят уходить в крайность и просто не умеют жить иначе. Начиная с пословиц типа «делу – время, потехе – час», я уверена, что все её слышали раньше. Главный фокус в том, что мы никак не можем найти этот «лишний час» среди расписанной недели и множества дел. Мы сами себя зажимаем, а после удивляемся почему ничего не хочется и всё такое серое или почему мы снова заболели. Хотите, чтобы не было никаких «выгораний» – не доводите себя до такого состояния. Меня всегда поражали люди, и именно поэтому я вообще учусь здесь.

После стольких взлетов и падений может пора наконец осознать, как важен баланс во всём? Выделяйте время для того, что правда приносит вам удовольствие, меняйте ритм. И да, я с вами в одной лодке, так что не надо оправданий. Когда понимаете, что начинаете глючить, собирайтесь и идите

на прогулку, не важно куда и с кем, просто идите. Очень важно найти что-то, что будет вас вытаскивать: фильмы, сериалы, музыка, собирание камней вокруг общаги – вообще всё равно. Главное, чтобы это работало.

Думаю, суть ясна. Здесь работает принцип «Спаси себя сам», и конечно же желательно не запускать свое здоровье. Но если у вас не получается справиться самостоятельно, то всегда найдутся те, кто будет готов оказать вам помощь прямо в нашем университете (любую информацию по этому поводу вы можете просмотреть на сайте университета). Мы так же можем попробовать сделать журнал чуть более живым и разбирать здесь темы, которые волнуют многих, задать вопросы вместо вас.

Каждый день в университете и за его пределами проводится множество мероприятий, направленных именно на разгрузку себя. Существует огромное число всевозможных проектов, целью которых является развитие. Университет занимает практически все наши мысли, и да, мы должны относиться к учебе со всей серьёзностью, на которую способны, но я «за» многогранность, широкий взгляд на вещи и «против» крайностей.

И так как я в принципе не умею сидеть на одном месте, то стараюсь следить за тем, что происходит вокруг, слежу за тем, чем дышит наш город. Один из ключей к состоянию лёгкости и мысли, мол, «горы по колёно» – это как раз активное участие в жизни, постоянная раскочка себя и своих страхов. Пока не попробуешь, не сможешь возразить. Пора уже забыть о течении, которое куда-то возможно да приведёт – гребите сами.

Одно из последних мероприятий, на котором мне удалось присутствовать и даже принять участие, –

VERSE BATTLE.

Пара слов о самом проекте: что, кто, почему и зачем.

Verse Battle – это проект, созданный для реализации творческого потенциала молодежи и возможности заявить о себе в обществе. Это первая площадка, созданная для раскрытия в себе творческих сторон не только в поэзии, но и в импровизации, пении, и, при желании, актёрском мастерстве.

Такой шанс нам предоставил Совет студенческого самоуправления лечебного факультета УО «ГрГМУ», а именно прекрасные девушки Валерия Трусъ, Ангелина Бондарь и Елизавета Гобрик.



Сам поэтический вечер состоялся 27 апреля в гастробаре «Гудини», и, хотя с того дня прошло много времени, эмоции до сих пор переполняют меня. Хотелось бы выразить огромную благодарность организаторам за саму идею, реализацию, за то, сколько сил и внимания было вложено в каждую деталь. И явно не зря.

В качестве гостя или участника – абсолютно неважно. Думаю, атмосфера вечера поглотила всех в равной степени.

Это отличная возможность познакомиться с новыми людьми, открыть для себя что-то новое. И, надеюсь, в будущем подобных проектов станет только больше, ведь ничто не стоит на месте.

С нетерпением ждем следующей встречи.





После мероприятия, мне удалось собрать небольшие отзывы от самих участников проекта:

Verse Battle прошёл отлично, так как было выбрано хорошее место, подобран интересный дресс-код, а также все участники хорошо к нему подготовились. На самом мероприятии было очень приятно находиться, так как там были люди, которые так же, как и я обожают поэзию. На такие мероприятия нужно ходить: они отвлекают от повседневной рутины, знакомят тебя с новыми людьми, и ты приобретаешь новые знания и умения. Такие мероприятия, возможно, заставят тебя выйти из зоны комфорта, но это только к лучшему, ведь в итоге ты получишь уйму положительных эмоций, особенно, если тема поэзии тебе близка к сердцу.

Валерий

Баттл мне очень понравился, здорово, когда много талантливых людей собираются вместе и делятся своей энергией, мастерством, душой. Ещё очень люблю посиделки «чисто для своих», поэтому такие мероприятия по мне. Понравился конкурс, рассчитанный на импровизацию, так живо, так ярко это было» Устраивать такие мероприятия стоит конечно же, мы знакомимся с культурой (я столько стихотворения разных авторов перелопатила, пока нашла «то самое»), мы открываем себя, находим в себе новые грани, возможности.

Ольга

Мне понравилась идея мероприятия, атмосфера, которую пытались создать организаторы. Я не знаю, сколько людей таким интересуются, поэтому сложно сказать, нужны ли такие мероприятия. Но мне кажется, что нужны. Потому что творчество, поэзию, сложно продвигать, чтобы больше людей узнали, услышали. А это отличный шанс показать людям, что есть новые поэты, новые чтецы, что люди могут делиться эмоциями через стихи. Это помогает поменять отношение людей к стихотворениям в целом, показывает, что есть много стихов, которые трогают до глубины души. Такие мероприятия позволяют участникам раскрепоститься и стать увереннее.

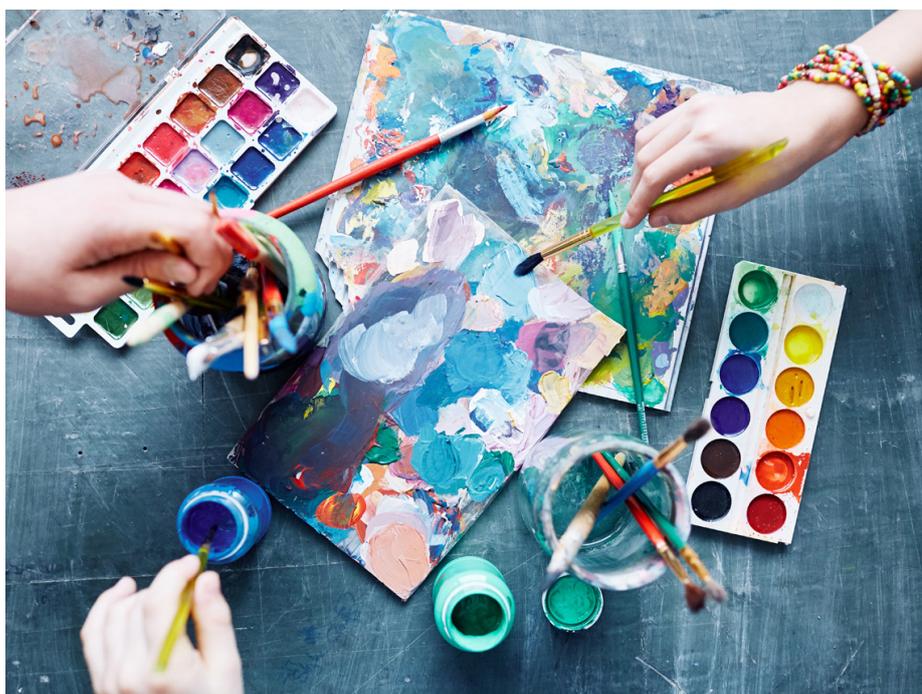
Юлия

АРТ ТЕРАПИЯ

Сегодня, в связи с ускоренным ритмом жизни, проблемами на работе, в семье, во взаимоотношениях с близкими людьми, напряжённым рабочим графиком, у людей развивается сильное переутомление, которое может стать причиной стресса. А стресс, как правило, пагубно влияет на наше психическое и физическое здоровье. Многие люди, не в

человек может раскрыть свою индивидуальность, выплеснуть весь негатив, оставляя в себе только позитивные эмоции, и найти вдохновение для создания чего-то нового и интересного.

Арт-терапия является относительно новым методом психотерапии. Впервые этот термин был использован **Адрианом Хиллом в 1938 г.** при описании своей работы с больной туберкулёзом и вскоре получил широкое распространение. В настоящее время им обозначают все виды занятий искусством, которые проводятся в больницах и центрах психического здоровья.



силах самостоятельно справиться со стрессовыми ситуациями, вынуждены обращаться за помощью к профессиональным психологам. Те, в свою очередь, очень часто предлагают своим пациентам такой способ лечения, как **арт-терапия**.

Арт-терапия – это эффективный способ справиться с конфликтами как внутреннего, так и внешнего плана. В творчестве

Эффективность применения искусства в контексте лечения основывается на том, что этот **метод позволяет экспериментировать с чувствами, исследовать и выразить их на символическом уровне.** Искусство отражает культуру и социальные характеристики того общества, в рамках которого оно существует.

Существует несколько направлений арт-терапии.

Изотерапия, или песочная терапия. Суть заключается в том, чтобы **вывести все негативные эмоции из своего внутреннего мира во внешний,** визуализировав их. Необходимо нарисовать на листе бумаги некие образы, в которые выливаются ваши негативные эмоции, после этого их можно уничтожить, выбросить из своей жизни.

Различные творческие занятия (гончарное мастерство, мыловарение, создание кукол своими руками, бисероплетение, создание оригами и т.д.). **В процессе создания чего-то красивого происходит перенаправление мысленного процесса из области рационального в область творчества и самовыражения.** У человека происходит переосмысление ценностей и повышается самооценка.

Сказкотерапия. Этот метод можно использовать **для борьбы со страхами или для поиска выхода из сложных ситуаций.** Придумайте образы для людей, окружающих вас, которые будут отражать их личность. Также можно сочинить историю, где вы будете тем, кем всегда хотели быть.

Арт-терапия – это важный шаг навстречу принятия себя, уважения к себе. Пройдя арт-терапию, человек, избавившись от негатива, освобождает место для позитивных эмоций и готов смотреть в будущее с оптимизмом.



РАЗГОВОР БЕЗ ЧАШКИ ЧАЯ

Инициатором создания факультета с психологическим уклоном был человек передовых взглядов — первый проректор Гродненского государственного медицинского института Васильев Владимир Семёнович.



В апреле 1993 года было принято решение об организации медико-психологического факультета, в этом же году был осуществлен первый набор студентов.

В 2020 году деканом назначена уже выпускник медико-психологического факультета, доцент Бойко Светлана Леонидовна.

Около 25% выпускников факультета являются руководителями структурных подразделений психиатрических и наркологических учреждений здравоохранения.

За 25 лет на факультете подготовлено 1039 врачей, 82 выпускника получили диплом с отличием.

В состав МПФ входят 7 кафедр:

психологии и педагогики

медицинской психологии и психотерапии

психиатрии и наркологии

неврологии и нейрохирургии

медицинской реабилитации

2-я кафедра внутренних болезней

2-я кафедра хирургических болезней.

В каждом выпуске мы решили брать интервью у преподавателей разных кафедр, чтобы познакомиться с ними ближе и бояться меньше.

Открывает эту рубрику **Кудашевич Дарья Валерьевна**, преподаватель кафедры психологии и педагогики.

Почему Вы в свое время остановились именно на факультете психологии? Что вдохновило? Как вообще эта идея пришла Вам в голову?

— Я всегда была эмпатийным человеком. Мои школьные друзья не раз обращались за поддержкой или советом и говорили: «Даша, тебе надо быть психологом». Что такое «быть психологом» я тогда еще не знала, но мне всегда было интересно: почему люди ведут себя так, а не иначе, почему все люди разные. И, когда пришло время поступать, я подала документы на факультет психологии. Мама одобрила мое решение и сказала, что это очень обширная и перспективная область знаний.

То есть Вам «указали» путь? Чуть-чуть направили все-таки?

— Можно и так сказать. Я думаю, что в 17 лет человеку тяжело определиться, кем он хочет быть, поэтому огромное значение имеет поддержка и помощь близких людей.

Если бы Вам выпал шанс вернуться в прошлое, Вы бы выбрали этот же путь?

— Я считаю, что выбрала правильный путь и нашла свое призвание. В дальнейшем хотелось бы кроме преподавания заниматься еще и консультированием, но это пока только в планах.

Психология, наука или нет?

— Психология - это наука. Как и любая наука она имеет свои цели, задачи и методы, однако, к сожалению, не все преподносят ее именно так. Я против субъективности, против смешивания психологии с эзотерикой, астрологией, хиромантией. Нельзя ставить на одном уровне науку и паранаучные направления. Сейчас мы часто видим следующие заголовки: «В нашей программе вы встретитесь с психологом-астрологом», это обман. Лично я в своих убеждениях стараюсь придерживаться научной базы и, когда разговор касается психологии, ссылаюсь именно на данные исследований. Так что здесь вопрос разной интерпретации понятия «психология».

Тогда встречный вопрос, почему определенная прослойка общества не воспринимает всерьез ни саму психологию, ни психологов?

— Многие не знают в чем суть работы психологов и что такое психология. Люди строят свое мнение на основе стереотипов, предрассудков и личного негативного опыта работы с конкретным специалистом. Таковы особенности социального поведения человека. Логично, чем больше людей будет получать позитивные эмоции от взаимодействия с психологами, тем более уважаемой профессия станет в обществе.

Используете ли Вы свои знания в повседневной жизни?

— Стараюсь использовать, но в меру. Да, знания помогают лучше понимать себя и других людей, эффективно преодолевать производственные и личностные трудности, но чрезмерный анализ всего, что происходит вокруг, часто усложняет жизнь, а не упрощает ее.

Анализируете ли студентов?

— На самом деле, да. Это происходит автоматически. Для того, чтобы эффективно организовать работу со студентами, надо учитывать, как особенности психологического климата конкретной группы, так и личностные характеристики каждого отдельно взятого студента.

Обращаются ли к Вам за помощью родственники или знакомые?

— Этический кодекс запрещает консультировать родственников, друзей, знакомых и это правильно, в данном случае я просто не смогу быть объективна. Они обращаются ко мне, но скорее за советом или поддержкой, а это житейский уровень психологии. Близкие люди хотят видеть во мне девушку,

подругу, сестру, дочь, а не специалиста-психолога, который «учит их жизни».

Значит желания какого-то «наставить» и сказать «ты неправильно живешь!» у Вас не возникало?

— Конечно, возникало. Всегда хочется, чтобы близкие люди были счастливы, но это их жизнь и их опыт. Когда вы вмешиваетесь со своими ненужными советами, будьте готовы к тому, что ответственность за чьи-то решения и ошибки придется разделить, да и «благодарность» за «плохую» помощь не заставит себя долго ждать. Таким образом, можно окончательно и бесповоротно испортить отношения. Я предпочитаю промолчать.

То есть сохранять позицию наблюдателя?

— Да, пока меня не спросят. Можно дать совет, но, опять же, советы - не работа психолога.

Как Вы воспринимаете студентов?

— Каждый студент – это уникальная личность. У каждого из вас есть свои неповторимые достоинства и недостатки, свое мировоззрение и взгляды. Но несмотря на это, здесь вы находитесь с одной общей целью: для своего профессионального и личностного становления, а мы, как преподаватели, стараемся в этом помочь.

Кто по Вашему мнению больше остальных повлиял на развитие и становление психологии как науки? На то какой мы видим её сейчас?

— Так как я преподаю общую психологию, которая интегрирует психологические знания и является базой для других отраслей, мне сразу вспоминается



отечественная школа и Л. С. Выготский. Он внес свой вклад в решение проблемы локализации высших психических функций, изучал структуру сознания, развивал культурно-историческую теорию. Если говорить о зарубежной психологии, то это Г. Айзенк, А. Маслоу, Ж. Пиаже, Э. Эриксон, К. Роджерс, Э. Фромм и многие другие.

Какую литературы Вы бы могли посоветовать для тех, кто желает окунуться в мир психологии?

— Если вас интересует психология отношений между мужчиной и женщиной, то могу посоветовать следующих авторов: Алана и Барбару Пиз, Михаила Литвака, Лиз Бурбо, Эриха Фромма, Вирджинию Сатир. А для того, чтобы «окунуться в психологию», читайте больше классической литературы.

Любите ли Вы свою работу?

— Люблю. Она меня вдохновляет.

МИР НА ДВУХ СТРАНИЦАХ

Каждый день мир вокруг нас меняется. Что-то постоянно происходит. Иногда эти изменения совсем незаметны, а иногда они в корне меняют нашу жизнь. Апрель не стал исключением. Так что же интересного произошло за этот месяц?

Ни для кого не секрет, что уровень заболеваемости COVID-19 растет. В этом месяце мировой антирекорд по росту числа заражений коронавирусом установила Индия. За сутки количество зараженных в Индии увеличилось на 315 тысяч человек. На фоне таких высоких показателей больницы страны столкнулись с острой нехваткой мест и лекарств, а также кислорода для больных. В связи с этим Индия одобрила российскую вакцину от COVID-19. Власти страны разрешили экстренное использование российской вакцины «Спутник V» вскоре после того, как Индия сместила Бразилию со второго места по числу инфицированных коронавирусом в мире. Это решение было объявлено генеральным контролером по лекарствам Индии, что делает эту страну 60-й страной, одоббившей вакцину, причем самой населенной.

Пока люди борются с пандемией, Россия зарегистрировала первую в мире вакцину от коронавируса для животных. Официальные лица назвали появление препарата «Карнивак-ков» победой в глобальной борьбе за защиту животных и человека от новых мутаций вируса. В клинических испытаниях «Карнивак-Ков»,

стартовавших в октябре прошлого года, были задействованы собаки, кошки, песцы, норки, лисы и другие животные. Итоги исследований позволяют сделать заключение о безвредности вакцины и о ее высокой иммуногенной активности, поскольку у всех вакцинированных животных в 100% случаев были выработаны антитела к коронавирусу. Было отмечено, что вырабатываемый иммунитет сохраняется по меньшей мере 6 месяцев. Массовое производство вакцины может начаться уже в ближайшие недели.

9 апреля в возрасте 99 лет скончался Принц Филипп - супруг королевы Великобритании Елизаветы II, герцог Эдинбургский, Принц Филипп - праправнук королевы Виктории и одновременно Николая I. Свадьбу с наследницей престола Великобритании, приходящейся ему троюродной сестрой, он сыграл после окончания Второй мировой войны, в 1947 году. Принц Филипп являлся при жизни покровителем около 800 организаций. С 1964 по 1986 годы он был президентом Международной федерации конного спорта, с 1981 по 1996 годы - главой Всемирного фонда дикой природы (WWF). В церемонии похорон принца Филиппа приняли участие только самые близкие. Герцог Эдинбургский не дожил всего два месяца до своего 100-летия.

Ежегодно в океанах, морях, реках, озерах, каналах, бассейнах и разного рода водоемах тонут, по меньшей мере, 235 тысяч человек. Речь идет в основном о смертях, связанных с несчастными случаями во время плавания и игр на воде. В эту цифру не включены данные относительно гибели людей

во время наводнений и инцидентов на водном транспорте. Генеральная Ассамблея ООН выразила обеспокоенность по поводу этой проблемы и постановила провозгласить 25 июля Всемирным днем предотвращения утоплений. В резолюции Ассамблеи содержится призыв ко всем государствам активизировать образовательные мероприятия, направленные на повышение безопасности на воде. В ООН уверены, что утопление является проблемой социального неравенства, которая в несоразмерно большей степени затрагивает детей и подростков в сельских районах. На сегодняшний день утопление входит в число десяти основных причин смертности в мире среди детей в возрасте от 5 до 14 лет.

Ученые Красноярского научного центра СО РАН нашли способ обезвредить белок сурвивин, который питает раковую опухоль. Об этом 21 апреля сообщили в пресс-службе правительства региона. Сурвивин продуцируется раковыми клетками. Основное его свойство заключается в том, что белок блокирует возможность гибели таких клеток и позволяет им бесконтрольно разрастаться и изменяться, при этом количественный рост сурвивина часто связан с развитием заболевания. Красноярские ученые выяснили, что если применить к данному белку пептид, распознающий сурвивин и «обезоруживающий» его, то опухолевые клетки смогут отмирать. Это может привести к остановке или уменьшению распространения рака. При этом нормальные ткани не будут подвергаться воздействию. Кандидат биологических наук, старший научный сотрудник Института биофизики

ФИЦ КНЦ СО РАН Евгения Башмакова отметила, что главным фактором в формировании опухолей является нарушение функций, связанных с гибелью клеток. Однако создание препаратов, влияющих на возобновление клеточных процессов, может стать рычагом воздействия на такие опухоли, заявил специалист.

Потребление алкоголя в Европейском регионе ВОЗ сократилось за шесть лет на 12,5 процентов. Таковы последние данные Всемирной организации здравоохранения. В 2010 году один житель региона в среднем выпивал 11,2 литра спиртных напитков, а в 2016 году – 9,8 литра. В ВОЗ напоминают, что Европа – регион с самыми высокими показателями потребления алкоголя на душу населения, а также смертности, связанной с алкогольной зависимостью. Ежегодно в Европейском регионе от причин, связанных с пристрастием к алкоголю, умирает около миллиона человек. Сократить потребление крепких напитков во многих странах Европы удалось за счет эффективных мер, принятых властями. Наиболее успешными примерами борьбы с алкоголизмом стали такие страны, как Россия, Литва и Шотландия. Россия стала одной из первых стран Европейского региона ВОЗ, сделавших выбор в пользу строгого контроля за употреблением спиртного. В начале 2000-х годов российские власти ввели целый ряд мер, которые вскоре доказали свою эффективность. Среди них – повышение налогов на алкогольную продукцию, ограничение часов ее продажи, изменения в законодательстве, позволившие в

значительной степени сократить производство контрафактного алкоголя. В начале 2000-х годов потребление алкоголя на душу населения в Литве было одним из самых высоких в мире. Власти страны решили проводить политику, рекомендованную ВОЗ. Начиная с 2008 года, в Литве стали постепенно принимать меры по борьбе с алкоголизмом: ввели ограничения на рекламу спиртного, запретили продавать алкоголь на бензозаправочных станциях и в киосках, сократили часы продажи. Дальнейшие меры включали полный запрет на рекламу алкоголя – в СМИ, в интернете, на рекламных щитах, увеличение минимального возраста для легального употребления алкоголя с 18 до 20 лет, существенное повышение акцизного налога. Власти Шотландии решили сосредоточиться на мерах, которые позволили повлиять на поведение и привычки населения. Например, для того чтобы потребители покупали меньше спиртного за один раз, было решено запретить любые скидки на покупки алкоголя оптом. Власти также проводили информационные кампании по борьбе с алкоголизмом и предлагали бесплатные консультации тем, кто решил бросить пить.

Не только для мира, но и для нашей страны в отдельности этот месяц был богатым на события.

Впервые в Республике Беларусь успешно выполнена рентгенэндоваскулярная операция – стентирование общей подвздошной вены у пациента (28 лет) с врожденным артерио-венозным конфликтом. Данная аномалия, к сожалению, привела к развитию варикозной болезни малого таза у

пациента и репродуктивным нарушениям. Операция выполнена специалистами на базе Гомельской областной клинической больницы. Отметим, что проведение такой операции в Беларуси стало возможным благодаря on-line поддержке коллег из Санкт-Петербурга.

Во Дворце детей и молодежи прошел большой день здоровья. Как быть здоровым и придерживаться правильного образа жизни – полезные советы специалисты дали столичным школьникам 8 апреля. Во время интерактивных мастер-классов ученики составили полезный для здоровья рацион, узнали о важности соблюдения питьевого режима и что надо делать, чтобы иметь красивую улыбку. После конкурса на память останутся не только полезные лайфхаки. Самые креативные ученики получили дипломы и сладкие подарки.

В Беларуси разрабатываются новые программы скрининга рака легких и желудка. Об этом во время международной конференции, посвященной Всемирному дню здоровья, сообщил заместитель директора РНПЦ онкологии и радиологии им. Александрова Сергей Красный. Программы осталось протестировать на результативность и затем внедрить в работу. Скрининговое исследование позволяет выявить опухоли на ранних стадиях. Сегодня в Беларуси действуют 4 скрининговые программы: по выявлению рака шейки матки, молочной железы, толстой и прямой кишки и предстательной железы.