

RESPONSE

JUN 8, 2022

WE HEAR THE WORLD

No. 12



THE HANDS OF HUMANITY

*Всё у него было старое, кроме глаз, а глаза были цветом
похожи на море, весёлые глаза человека, который не
сдаётся.
Эрнест Хемингуэй*

Наконец наступило лето, а это значит, что настало время для нашего 12, июньского выпуска RESPONSE.

В этот раз мы поговорим непосредственно о самом человеке и рассмотрим его как со стороны процессов, протекающих в организме каждого из нас, так и со стороны социальной. Затронем тему важности человеческой жизни в глобальных масштабах мира, в котором живём. Ну и, напоследок, поделимся парой советов о том, как стать и оставаться счастливым.

Приятного прочтения.

Над выпуском работали:

Каваленя Антон

Потапенко Людмила

Столяр Ольга

Крупская Екатерина

Федосюк Эмилия

Маркитанова Дарина

Гладкая Анна



СОДЕРЖАНИЕ



4 «Самые-самые»: кафедра
нормальной физиологии



6 Телесность в бытие



11 Grodno trip



14 Попробуй рассказать



17 Про настроение



19 Тревога

Самые-самые: нормальная физиология

Для того, чтобы стать успешным специалистом в любой области, необходимо пройти через тяжёлый и тернистый путь обучения. Особенно, если студент решил связать свою жизнь с медициной.

В то время, как на клинических кафедрах обучают специализированным дисциплинам, на младших курсах преподаются «основные». Это тот самый необходимый базис, на котором будет строиться всё дальнейшее обучение. И кафедра нормальной физиологии в этом смысле является одной из ведущих.

В данной статье нам согласился дать интервью человек, который прошёл длинный путь, связав свою жизнь с наукой. *Заведующий кафедрой нормальной физиологии, профессор, доктор медицинских наук, член Совета по защите диссертаций, экспертного Совета ВАК – Зинчук Виктор Владимирович.*

Виктор Владимирович, расскажите, пожалуйста, о начале своего длинного пути?

– Родился в городе Слуцке, в семье рабочих, закончил обычную школу. В связи с тем, что не сразу поступил в высшее учебное заведение, один год работал на заводе сначала слесарем, затем токарем. По тем временам получал неплохую зарплату, но всё-таки было доминирующим желание получить высшее образование. В связи с этим, через год поступил в медицинский вуз в городе Гродно.

Расскажите, почему Вы выбрали медицину как сферу своей будущей деятельности. Что на это повлияло?

– Выбор медицинского образования был определён, наверное, неслучайно: старший брат в то время заканчивал медицинский вуз в городе Минске. Его рассказы и впечатления повлияли на мой выбор. Также моё внимание привлекла биография известного русского композитора, учёного и врача Бородина А. П., как пример того, что занятие медициной формирует широкий кругозор человека.

Любое исследование вносит существенный вклад в науку. Однако, хотелось бы попросить Вас выделить наиболее важные открытия, которые Вы совершили.

– С 1986 года, после окончания Гродненского государственного медицинского университета, поступил в аспирантуру на кафедре нормальной физиологии нашего вуза. Научные исследования меня привлекали с первого года обучения, я занимался в научных кружках на различных кафедрах нашего вуза.

В настоящее время руковожу работой научно-педагогической школы по клинической и фундаментальной физиологии дыхания, работа которой направлена на исследование механизмов транспорта кислорода крови, системы газотрансмиттеров и их значение в развитии гипоксических состояний и дисфункции эндотелия.



Установлено, что формирование дисфункции эндотелия ведёт к изменению кислородсвязывающих свойств крови, возникновению гипоксии и усилению проявления эндотелиальной дисфункции. Полученные результаты исследований позволили установить, что кислородтранспортная функция крови и оксид азота через сопряженные механизмы участвуют в развитии дисфункции эндотелия.

В этом направлении были выполнены исследования совместно с сотрудниками ряда кафедр клинического профиля. Выявлены особенности кислородтранспортной функции крови у пациентов со стенокардией, артериальной гипертензией в условиях комплексной патогенетической терапии, а также при инфаркте миокарда при ранней физической реабилитации.

Установленные закономерности изменения кислородсвязывающих свойств крови получили применение в хирургической практике. На основе анализа состояния кислородтранспортной функции крови и прооксидантно-антиоксидантного состояния обосновано комплексное лечение ишемического

и реперфузионно-реоксигенационного синдромов при атеросклеротическом поражении артерий бедренно-подколенно-берцового сегмента.

Впервые изучены механизмы транспорта кислорода кровью в организме у пациентов с облитерирующим атеросклерозом артерий нижних конечностей, а также обоснована её коррекция при форсированной адаптации к гипоксии с помощью гипоксическо-гиперкапнической газовой смеси. Установлены особенности развития гипоксического синдрома при рецидивирующем спонтанном пневмотораксе и его осложнениях.

Доказано, что изменение кислородтранспортной функции крови является одним из важных звеньев патогенеза диабетической микро- и макроангиопатии, что необходимо учитывать

при лечении пациентов сахарным диабетом I и II типа. Установлено, что оценка кислородзависимых процессов при деструктивных формах туберкулёза лёгких обосновывает целесообразность проведения комплексной терапии с использованием искусственного пневмоторакса. Обоснована роль кислородсвязующих свойств крови как важного фактора патогенеза нарушений репродуктивной функции женского организма при действии бактериального эндотоксина, хронической плацентарной недостаточности, при позднем гестозе, что позволяет повысить эффективность лечения данных нарушений.

Последнее десятилетие активно проводятся исследования влияния NO-зависимых молекулярно-генетических механизмов (полиморфизм гена

NO-синтазы и др.) на формирование сродства гемоглобина к кислороду и в целом кислородного обеспечения в соответствии с потребностью организма.

Под Вашим руководством были защищены диссертации на получение учёных степеней докторов наук, кандидатов наук и магистров. Также Вы ведёте активную работу со студентами. Расскажите, как отличается подготовка и работа с кадрами, претендующими на ту или иную научную степень? Расскажите о сложностях работы со студентами.

– Первая диссертация под моим руководством была выполнена и защищена в 2001 году. 2004 год для меня был особенным, под моим руководством в тот год было защищено 4 кандидатские диссертации. Работа с аспирантами, соискателями в чём-то интересная, но и достаточно сложная и непредсказуемая.



Кафедра нормальной физиологии (2009)

С одной стороны, интересно общаться и помогать тем, кто интересуется наукой, это обогащает. В свою очередь, у меня создаётся дополнительный стимул для работы. С другой стороны, бывают и разочарования, когда в науку приходят случайные люди. Но всё-таки в этом процессе больше позитива. Особенно приятно общаться со студентами, когда они совершают первые шаги в науку, а ты им в этом помогаешь. Здорово видеть, как в их глазах зажигается огонёк интереса к науке.

которые будут осуществлять дальнейшее обучение студентов, в том числе и на кафедре нормальной физиологии.

В марте 1959 г. были избраны заведующим – доктор биологических наук Н. И. Аринчин, работавший в Институте экспериментальной медицины АМН СССР в Ленинграде, и доцентом – кандидат медицинских наук И. К. Жмакин, работавший во 2-ом Московском медицинском институте.

После вступления в строй нынешнего главного корпуса института (1974 г.), кафедра нормальной физиологии стала располагаться на втором этаже биологического корпуса. В 1962 г. Н. И. Аринчиным при кафедре была создана лаборатория биофизики гемодинамики, а в 1984 г. М.В. Борисюком – межкафедральная лаборатория по исследованию газотранспортной функции крови.

Вместе с развитием института происходило и становление нашей кафедры. Наши сотрудники занимали должности проректора, работали в деканате. Со временем штат сотрудников значительно увеличился, в разное время на кафедре работали и продолжают работать Р. Л. Титиевская (с 1960), Ф. Н. Сенько (с 1963), И. К. Дремза (с 1975), О. А. Балбатун (с 1993), В. В. Зинчук (с 1986), ставший с 1 сентября 1998 г. заведующим кафедрой. На тот момент старшие преподаватели С. Д. Орехов и Л. В. Дорохина работают с 1988 г. по настоящее время, а доцент Ю. М. Емельянчик – с 1996. Впоследствии коллектив кафедры принимал сотрудников, которые сейчас имеют учёное звание доцентов.



Кафедра нормальной физиологии (2005)

Виктор Владимирович, расскажите, пожалуйста, краткую историю создания и функционирования кафедры нормальной физиологии.

– В соответствии с постановлением Совета Министров Белорусской ССР от 9 августа 1958 года, был создан Гродненский медицинский институт.

В то время, как начались занятия на первом курсе, руководство начало подбор кадров для кафедр,

В начале августа из Москвы приехал выпускник МГУ Ю. Т. Софронов. В сентябре был принят В. И. Кузнецов, окончивший Саратовский ветеринарный институт и работавший ст. лаборантом кафедры анатомии и физиологии Гродненского сельскохозяйственного института. Впоследствии он стал доцентом кафедры по курсу биофизики (до 1970 г.), а в 1967-1969 гг. исполнял обязанности заведующего кафедрой.

Поведайте о роли кафедры нормальной физиологии в практическом здравоохранении.

– Кафедра нормальной физиологии имеет особый статус в системе медицинского образования. Мы, с одной стороны, теоретическая дисциплина, однако без знания физиологии работать в практической медицине невозможно. Это фундамент в профессии врача. В этом плане можно вспомнить слова

И. П. Павлова о том, что за счёт «плодотворного союза медицины и физиологии — тех двух родов человеческой деятельности, которые на наших глазах воздвигают здание науки о человеческом организме и сулят в будущем обеспечить человеку его лучшее счастье — здоровье и жизнь...».

Виктор Владимирович, расскажите о тех возможностях, которые предоставляет кафедра для развития студентов в научном плане и росте в качестве будущего специалиста.

– Мы не только преподаём студентам физиологию, но и даём им возможность проявить свои лучшие качества в разных формах: это и студенческая наука, это и конкурс видеоматериалов, олимпиада, интеллектуальный турнир «Физиобум» и многое другое. Несколько лет назад мы проводили конкурс на лучшее стихотворение на тему «Физиология». И каково было наше удивление, когда по итогам конкурса лучшим было признано стихотворение, написанное студенткой факультета иностранных учащихся из Туркменистана. Нет бездарных студентов, есть нереализованные возможности и способности.

Воспитанники кафедры регулярно участвуют в Республиканском смотре-конкурсе студенческих работ. Их работы отмечены дипломами первой категории, а два из них удостоены звания лауреата. По результатам научной активности, многие студенты, которые занимались наукой на нашей кафедре, внесены в базу данных одарённой молодежи по данным прошлого учебного года. Их доля составляет 25% от общего числа учащихся этой категории нашего вуза.



международная выставка и научная конференция «Образование и спорт в эпоху могущества и счастья», Туркменистан, Ашхабад, 2014

Заведующий кафедрой – невероятно важная должность. Каково это – быть заведующим? Насколько сложно совмещать научную и педагогическую деятельность вместе с деятельностью руководителя?

– Я веду кафедру более 20 лет. Конечно, это приличный срок и большая ответственность. Скажу откровенно: в начале было очень сложно и тяжело, однако со временем сформировалась определённая система организации работы кафедры, в которой каждый сотрудник выполняет чёткий круг задач. В конечном итоге формируется единая команда, образно говоря, единый организм. Научная и педагогическая деятельность – это единое целое, невозможно одно без другого.

Есть ли что-то, что бы Вы хотели донести до студентов с помощью нашего журнала?

– Со студентами приходится общаться постоянно. Они все разные. В данном случае напомню старую истину: «Осилит дорогу идущий».

Всегда можно достичь цели, никогда не надо опускать руки, но для этого надо работать.

Имея обширные научные знания, расскажите, насколько сильно они влияют на Вашу повседневную жизнь.

– «Обширное научное знание» – это громко сказано. Я напомню известное изречение, парадокс древнегреческого философа Сократа: «Чем больше я знаю, тем больше я не знаю». Что касается повседневной жизни, то, наверное, мы в этом плане где-то что-то теряем, но есть и свои плюсы. Есть особое восприятие окружающей жизни.

Кафедра нормальной физиологии обеспечивает качественную научную и педагогическую деятельность. За последние двадцать лет, под руководством Виктора Владимировича, кафедра подготовила множество студентов, значительно улучшила материально-техническую базу, а также внесла неоценимый вклад в мировую науку.

Телесность и бытие в тексте

В современном мире, среди феминистских дискурсов, разговоров о переносе человеческого сознания в виртуальную реальность, разработок кибернетического разума, в рассуждениях о бодипозитиве и принятии себя, речь идёт об одной постоянной константе – человеческой телесности.

Телесность – это категория философии культуры, введённая для обозначения физической структуры человека, являющейся результатом процесса онтогенетического, интеллектуально-личностного развития и выражающей культурную, индивидуально-психологическую и смысловую составляющие уникального человеческого существа. В психологии этот термин подразумевает психофизиологические, психосоматические, биоэнергетические проявления человеческого тела, характеризующиеся двигательной активностью, способностью понимать и интерпретировать тело, влиять на него, развивать и чувствовать сигналы (в теории интерорецепции само тело человека фактически признаётся в качестве органа мышления, а жизненный путь тогда – процесс порождения новых смыслов).

Категория телесности вышла на первый план дискуссии при возникновении фрейдизма и психоанализа, учения материалистической ориентации, в качестве своеобразной антитезы понятию духовности.

С помощью категории телесности осуществляется осмысление внутреннего (ментального) пространства человека и его связи с внешним и метавнешним (глобальным).

В исторической ретроспективе духовность, связанная с умственной деятельностью, изначально противопоставлялась телесности, которая сопрягалась с физической, материальной стороной существования. На сегодняшний день интересна именно итоговая роль телесности в формировании нас как отдельно функционирующих, самостоятельных и целостных существ, а именно внешнее проявление нашей сущности рассматривается как основание смысла: пространственная категоризация окружающей действительности ощущается человеком исходя из организации строения его тела.

Еще в античности бытие почти всегда мыслилось как живое тело, которое было неким внешним представлением себя же внутреннего, то есть существовало в психосоматическом единстве (по Гиппократу). Средневековье и принятие христианства всё меняет: на первое место выдвигается бессмертное образование, душа, тело же – лишь физическая оболочка, подверженная первородному греху и животным, низменным инстинктам. Противодействие «душа-тело» имело крайне четкую градацию: физическое следует одолеть, перебороть, заглушить достаточно, чтобы светлая и чистая структура высшего порядка вырвалась на свободу, в трансцендентное высшее, к Богу. Схоластические воззрения Помпонацци начинают выделять в этой философии универсальность мышления в полноте всей человеческой

телесной организации. Он, переходя к материализму, пока что не может отказать человеку в его «идеальности», провозглашённой античностью, поэтому в равной мере утверждает как относительную бессмертность души, так и факт её кончины одновременно с телом. В новое время Декарт определяет в человеке психофизиологический дуализм: тело отождествляется с материей, сознание – с духом, и существуют эти две субстанции независимо; основной атрибут души – мышление, основной атрибут тела – протяжение, критерияльно психические процессы осознаваемы, а соматические – нет.

Одним из первых, кто обозначает проблему телесности, является Спиноза, считавший, что душа и тело настолько взаимосвязаны, что образуют единое целое. Окончательно завершает борьбу между идеалистами и рационалистами Кант, он объявляет единство перцептивной, мыслительной и мнемической деятельности, однако человечество остаётся с новыми вопросами: какова же роль физиологии в определении человека как индивидуальности, что человек в первую очередь – тело или мысль; в процессе развития постиндустриального общества проблемы самоопределения, самопознания и индивидуализации выходят на первый план. Повышенное внимание к данному вопросу не случайно: для каждого человека его собственное тело является центральным объектом переживаний и

наглядным проявлением «Я». В философском учении прошлого, наиболее распространённым мнением о причинах функционирования психики являлось наличие трансцендентных единиц, так или иначе управляющих и контролирующих любого рода материю, однако современная феноменология ликвидирует «иллюзию мира за сценой», другую скрытую природу; экзистенциализм провозглашает всеподавляющую свободу выбора и ответственность за него индивида.

свойств и качеств личности, а также с видимыми телесными изменениями.

По мере накопления нового телесного опыта, человек действительно может сталкиваться с внутрилличностными, межличностными и социальными конфликтами, что влечёт за собой и изменение телесности, включая восприятие собственного тела, его образа и границ. По словам В. Летуновского, целостное присутствие человека в мире начинается с целостного присутствия

дихотомий в человеческом сознании: основная из них выделяет постоянную борьбу биологических истоков человека как вида с социально-культурной обусловленностью сознания.

В ситуациях однозначной угрозы для жизни биологическое берет верх, телесность определяет мышление, в повседневности же постиндустриальной культуры на первое место выходит ментальность. Основной задачей здесь, однако, является репрезентация внутреннего

мира окружающим: мысли о собственном существовании крутятся именно вокруг того, как нас воспринимают другие люди, духовная сущность теряется за обыденностью; раскрытие мысленной составляющей психики чаще всего является основной задачей во взаимодействии с окружающей средой.

Нынешняя культура понимает телесность как особый тип



Тело по сути своей является первичным пространством каждого человека, своего рода отправной точкой для познания внешнего мира, для осуществления процесса социализации, выстраивания диалогичности с теми явлениями, с которыми человек сталкивается и будет сталкиваться на протяжении своей жизни, тело во многом является проекцией внутренней сущности человека на внешний мир. Согласно общим представлениям, сложившимся в психологии, понятие телесности связано с трансформацией или развитием определенных

в своём теле. В свою очередь, дистанцирование от собственного тела и рассмотрение его только как объекта манипуляций свидетельствует о психическом нездоровье и онтологической незащищенности человека. Тем не менее, Сартром в эссе «Бытие и ничто» подчёркивается невозможность контроля и крайнюю разграниченность существования (экзистенции) и формальной проекции самости в телесном проявлении (идентификации). Фромм в веху экзистенциализма определил несколько

целостности человека, своего рода «неосознанный горизонт человеческого опыта, постоянно существующий до всякого определённого мышления». В постмодернистской философии, Жан Бодрийяр видел тело как совокупность функциональных единиц, базовых форм для медицины (труп), для религии (зверь), для политики (робот), для экономики (манекен). Это открывает новую точку зрения: человеческое существо на протяжении жизни меняет сотни социальных ролей, в каждом новом контексте индивид понимает себя иначе, то есть

единое определение себя и телесности уже не видится возможным вообще?

Согласно работам Сартра, невозможно отождествление внешних проявлений просто с социальным статусом; он утверждает, что также **мы не являемся ничем из наших взглядов, приоритетов и действий, а, чтобы стать истинными существами, добиться аутентичного существования, необходимо понимать лживость ролей, которые мы играем, но не отрицать их, а, приняв правила игры, проводить в будущее проект себя, уйти от самообмана и жить волей своей сущности.** Простая возможность существования другого делает возможным для человека смотреть на себя в качестве объекта и видеть мир таким, каким он видится другим, это общий взгляд, понимание субъективности других людей. Таким образом, философ-экзистенциалист утверждает, что многие взаимоотношения создаются не из-за влечения к другому, а потом – что посредством другого человек может определённым образом взглянуть на самого себя, ведь люди имеют склонность к идентификации себя через взгляды других.

Рожденный в материальной реальности тела, в материальной вселенной, человек обнаруживает себя включенным в бытие. Отсюда формирование восприятия преимущественно зависит от социальной оценки внешнего воплощения индивида, и, хотя сознание в состоянии составить представление о своих возможностях, разделить их или уничтожить, социум играет основополагающую роль в самостоятельном осмыслении человеком своего тела и его критериев значимости как личности.

Все невзаимозаменяемые

теории, различные подходы и результаты исследований раскрывают достаточно простое утверждение – homo sapiens настолько многогранен, а границы сознания неизмеримы, что нет единого решения и выхода из проблем телесности, нет словесных конструкций дабы выразить необлеченное ранее в словах представление или негиперкатектированный психологический акт понимания, отсюда **утверждение Гегеля об искусстве как об истине в чувственной форме, когда язык не способен выразить всю обширность духа и природы человеческого, телесности.**

Искусство и его произведения, возникнув из духа, сами носят духовный характер, но при этом содержат в себе чувственную видимость, тем самым они одухотворяют чувственный материал. Исходя из этого, художественные произведения гораздо ближе к духу и мышлению, нежели внешняя не одухотворенная природа, научные статьи и выводы долгих исследований в области психологии, философии, метафизики.

Создание искусства представляет собой не мысль и понятие, а развитие понятия из самого себя, его переход в чуждую ему чувственную сферу.

Всё же сила мыслящего духа заключается в том, что он постигает самого себя не только в собственно своей форме, в мышлении, но узнает себя и в своём



внешнем и отчужденном состоянии, в чувстве и чувственности, постигает себя в своём инобытии, превращая отчуждённое в мысли и тем возвращая к себе.

Влияние на нас окружения и нашего проявления в мире, телесности, очевидно, велико, но что именно в итоге мы выбираем приоритетом – ментальность или физическую оболочку – полностью отдано экзистенциальной свободе каждого аспекта личности: жить как чувствуем, выглядеть как нужно только нам самим, относиться к окружающему как к части своего пространства личности.

Нет единого решения, нет единого выхода из проблемы, и каждый сам для себя выделяет наиболее удобную истину в метафизике собственного существования. Искусство лишь признано раскрывать истину в чувственной форме, изображать не мысль, но бытие сознания, оно собственно и имеет свою конечную цель в самом себе, в этом изображении и раскрытии.

Grodno trip



С возвращением лекций времени между парами поубавилось. Чтобы сил на получение новых знаний хватало, нужно не забывать заботиться о себе. Самыми простыми проявлениями заботы к себе можно назвать соблюдение режима сна и питания. Когда студент выпался и сыт, ему всё ни по чем! Поэтому сегодня расскажу вам про место, побывав в котором, выйдете счастливыми вы и ваш желудок. :)



Кандидатом на одно из интересных мест Гродно можно считать «Хинкальню».

Горячие и сочные хинкали с тончайшим тестом, ароматным бульоном и нежной мясной начинкой. Божественные лодочки хачапури, супы, мангал-меню, а на десерт – домашний «Наполеон» и гозинаки. Это ресторан грузинской кухни, который находится аж в двух точках Гродно.

Многие бывали там и не раз. Но на всякий случай уточним: совсем недавно новая «Хинкальня» была открыта в торговом центре «Тринити», ну а первая находится в самом центре – на улице Советской.

Чем же «Хинкальня» может зацепить ваш взгляд и оставить приятное послевкусие?

В первую очередь, интерьер каждого из заведений, а также приветливый и улыбчивый персонал сразу же перенесут вас в гостеприимную Грузию и покажут богатый колорит. Стены увешены картинами с изображениями различных животных, на полках можно найти и примерить грузинские национальные шапки – папахи. На каждом столе располагается инструкция по поеданию хинкали. Спойлер: есть их нужно руками!

Одним из преимуществ, я считаю, является доступность: любой студент может позволить себе посетить данное заведение. 1 или хинкаля, или хинкали, или хинкалина (всё-таки хинкали) обойдется всего в 1,8 BYN. Остальные позиции в меню так же приятно удивят ценами, которые позволяют попробовать Грузию на вкус.

Ну и, конечно же, разнообразие блюд национальной кухни Грузии. Глаза настолько разбегаются, хочется попробовать всё и сразу. Как же хорошо, что всегда можно возвращаться сюда снова и снова.

Для первого посещения необходимо обязательно попробовать хинкали. Мои фавориты – **хинкали с птицей и с сыром**. Вторым обязательным элементом можно назвать **хачапури по-аджарски**. Если хинкали вы хоть где-то да видели, хачапури по-аджарски может вызвать вопросы. Это такая большая булочка с сырными краями, а



в серединке вас ждет еще больше сыра и растекающийся яичный желток. Отрываешь краешек булочки и макаешь его в самую середину. И вот ты самый счастливый, ещё и сытый!

Ну, а если вы уже опытный посетитель «Хинкальни» и удивить вас мне не удалось, можно дальше пройтись по меню. Там имеется ещё пару видов хачапури, например, по-мегрельски. Стоит отведать знаменитый **суп харчо** или любой другой суп. В меню имеются горячие и холодные закуски, а также горячие блюда. Говядина, рис, лук, чеснок, перец чили, завернутые в виноградные листья – звучит интересно и необычно. Вроде похоже на голубцы, но нет, это **долма**.

Это, кстати, самое простое название горячего блюда. При заказе **чахохбили, чашушули, аджапсандали, оджахури и цыпленка по-чкмерульски** будьте аккуратны и произносите названия медленно) Ну, и как же без шашлыка, он тоже есть в меню, даже на выбор из свинины, курицы (филе) и курицы (бедро).

В «Хинкальне» дорогие только гости, поэтому заведение станет отличным местом проведения различных праздников с родственниками и встреч с близкими друзьями.



Попробуй рассказать

А мы возвращаемся всё с той же рубрикой, но новым гостем.

Мне захотелось узнать, сколько человек населяет нашу планету на сегодняшний день, и, в ходе поиска ответа на свой вопрос, я наткнулась на «Счётчик населения Земли», где указаны данные о том, сколько человек родилось, умерло за прошедшие сутки и, наконец, общая численность населения нашей планеты. Наблюдая за тем, как быстро цифры сменяют друг друга, я задалась вопросом: насколько важна жизнь человека?

Помочь разобраться во всём этом и ответить на все последующие вопросы согласился Данил Самойлюк, подробнее о котором вы узнаете совсем скоро.



Если вернуться к истоку, откуда вообще пошло разделение на добро и зло, на «хорошо» и «плохо», мы увидим, что и добро, и зло имеют одно начало.
inst: @samoiliukdanil

**РУКИ
ЧЕЛОВЕЧЕСТВА**

Попробуй рассказать о важности «одного из миллиардов».

Важность человека в мире – это довольно дискуссионная тема, так что я покажу пару сторон, с которых можно взглянуть на данный вопрос:

а) Человек ценен, ведь каждый имеет свою цель и своё предназначение, а значит не важно, сколько в мире людей... Один или миллиарды.

б) Ценен каждый человек, ведь как в часах каждая шестеренка выполняет свою функцию, без которой не будет работать механизм, так и каждый человек в обществе стоит на своём месте, что даёт возможность обществу существовать.

Как я и сказал, тема дискуссионная, и на каждое моё видение есть, что ответить. Подробнее это может растянуться надолго.

Что такое «человек»?

Человек – это, на мой взгляд, удачно созданная биомасса, сосуд для нашего сознания (души), который необходим нам для того, чтобы мы могли в этом мире существовать и развиваться.

Говорят, что все люди разные. Так ли это?

И так, и не так одновременно... С одной стороны, мы не одинаковы, ведь душа у всех своя, и как личности мы все уникальны. С другой стороны, в социуме большинство людей личность теряют и, попадая в определённый социальный слой общества, становятся практически одинаковыми.

Есть ли что-то, что объединяет всех нас?

Есть. Всех нас объединяет то, что мы тут для того, чтобы развиваться, и все события в жизни любого человека... любой национальности, веры, континента, расы, пола и так далее... Все события направлены на наше развитие. И это правда объединяет вообще всех. Поэтому не нужно обижаться, злиться, охать и ахать из-за других людей, ведь все они развиваются, и то, какие они сейчас, – лишь проявление их уровня, на котором ты или был, или ещё будешь.

Все мы родились и выросли в одном времени и на одной планете. Есть ли какой-то смысл в этом?

Не совсем. Это лишь цикл, который идёт, и смысла как такового, что именно мы и именно в это время, я не вижу.

Обозначим тебя для читателей. Расскажи о себе: кто ты, чем занимаешься и живёшь?

Меня зовут Данил, мне 23 года, я окончил БНТУ. Сейчас работаю мастером по ремонту распределительных устройств и попутно развиваю свою кофейню «3,14». Но это всё бытовуха, а живу я тем, что стараюсь развивать себя.

Когда мне где-то страшно или неловко, или когда я не могу понять кого-то... Это вызывает вопросы, и я стараюсь разобраться в себе и в закономерностях человеческой психики, человеческого общества в целом. От этого моя жизнь становится более свободной, интересной, насыщенной, разнообразной...

И на эти изменения, которые я чувствую в себе от таких исследований, я подсел сильнее, чем на что-либо ещё.

Существует ли индивидуальность? Если да, то где, когда и как она проявляется?

Я верю, что каждый человек как личность индивидуален, но не каждый человек свою индивидуальность проявляет ввиду того, что находится в социуме, в котором есть четкие правила. Живя по ним, люди становятся однотипными. Поэтому, как правило, индивидуальность проявляется чаще всего среди творческих людей – они просто меньше подвержены влиянию социума, отчего большинством, как правило, воспринимаются как «странные персонажи». Но творчество не единственный способ проявления своей индивидуальности. Просто наиболее распространённый.

Управляем ли мы своей жизнью? Что находится в руках самого человека?

Я верю в Бога и в понятие судьбы, а значит, на мой взгляд, жизнь человека не полностью в его руках.

Но судьба такая штука, есть она не у всех и не всегда... Живя в социуме, люди, как правило, живут по его законам, и в таком случае судьбы как таковой нет, а есть лишь закономерности общества. Если же человек вырвался из социума, то у него появляется судьба и начинают в жизни происходить парадоксальные события. Думаю, все мы видели такие ситуации в фильмах...

Но напомним, что всё выше сказанное – это лишь моё мнение, основанное на моей вере.

Важнейшие этапы в жизни человека. Через что должен пройти каждый?

Я думаю, что нет в жизни точки невозврата. Каждый из нас проживает много маленьких моментов выбора... Добро или зло, направо или налево, этот друг или тот.. И из таких выборов состоит жизнь. Так что каждый должен проходить через такие выборы, а этапы у всех разные... Обобщить для всех не могу.

Чего стоит опасаться, а к чему, наоборот, нужно стремиться?

Можно привести много примеров, но в этот раз я лучше обобщу, чтобы эти слова были применимы ко всем ситуациям и выборам. Опираясь на православие, там ребята классно сформулировали (по сути, то же самое можно найти в любой вере), есть такие понятия, как «грехи» и «добродетели»... Из них вытекает вообще всё, и любой ученый, логик, или хоть сколько-то одаренный интеллект человек подтвердит, что все добродетели приносят в жизнь человека только хорошее, а грехи – только плохое (если, конечно, правильно понимать, что эти слова означают).

Жизнь – это то, что нам однажды подарили родители. Должны ли мы всячески за неё цепляться?

Не помню, кто сказал, но фраза мне понравилась. В ней говорилось о том, что жизнь нам не принадлежит. Не мы её создали, мы не

можем её передать и так далее. Это то, что у нас есть, но нам не принадлежит. А вот цепляться за неё не стоит, если время пришло, то и ладно... но ею и разбрасываться плохо. В православии это смертным грехом считают. Жизни нужно радоваться и быть за неё благодарным, её нужно беречь, а если пришло время – отпустить.

Человек, который добился всего, что только возможно и познал мир. Можешь описать его примерный образ? Какой он? Нужно ли стремиться людям стать такими?

Образ человека, который познал весь мир? Могу себе представить... Это труп. Потому что, если человек весь мир познал, то ему здесь больше делать нечего. Стремиться стать трупом, конечно же, не надо, а вот познавать мир – дело хорошее, ведь ради этого мы тут и сидим.

Что будет в конце?

В конце чего? Жизни? В конце всего? Ну в конце жизни что будет, это все знают – смерть. А в конце всего, думаю, так: если мы все живем сейчас на этом свете, то в конце будет конец света.

О чём стоит помнить?

Не думаю, что стоит помнить, о чём-то конкретном... Нужно просто жить и учиться на всём, что видишь, а какие-то сформулированные идеи и убеждения и так сами собой появятся.

Хочешь что-нибудь сказать людям, которые прочитают всё это? Подвести итог.

Итог... итог я сделаю такой. В нашей жизни часто мы

Про настроение

стоим перед выбором между чем-то хорошим и чем-то плохим. Кто-то выбирает хорошее, а кто-то – плохое... Плохое могут выбирать по разным причинам (слабость, глупость, или могут считать, что быть плохим круче и тд). Но, ребят, если вернуться к истоку, откуда вообще пошло разделение на добро и зло, на хорошо и плохо, то мы увидим, что и добро, и зло имеют одно начало. Одного творца, если так можно выразиться. А значит, выбор зла просто бессмысленный, ведь зло изначально создавалось лишь для того, чтобы научить человека, как прийти к добру (уже на этом моменте моим словам можно возразить, но, если подумать чуть дольше, каждый, кто захочет возразить, увидит, что всё именно так, как я описываю).

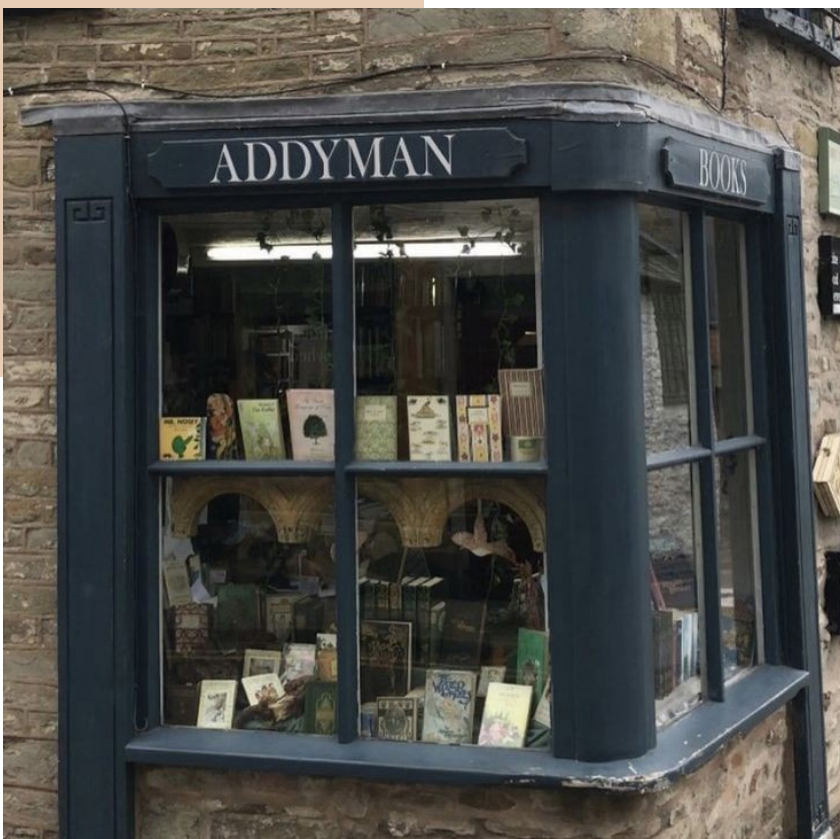
Поэтому будьте добрыми, и всё будет хорошо. Как в мире, так и в вашей жизни.

У меня спросили: о чём можно написать, что рассказать? Я не гуру, чтобы делиться советами или раздавать их, я сама часто нуждаюсь в хорошем совете. Но не все советы надо слушать. А мои – это то, что мне помогает, и то, что на повестке дня для меня... Надо собирать по крупицам людей, советы которых можно записывать (даже нужно) и ценить их. Замечательно, если это твои друзья, и очень здорово – если ты и сам такой друг.

Мы делаем каждый день много дел – рутинных и очень важных, не рядовых. И то, как мы их сделаем, зависит от нашего настроения. Сейчас у людей происходят перемены – мир показывает, что то, что казалось незыблемым и несокрушимым, может рухнуть за день или два. И многое из того, в чём человек был уверен, может пропасть за считанные минуты.

Говорят: найди того человека (или то дело) которое поднимает тебе настроение! А ведь это, конечно, здорово работает... Только если настроение можно поднять, значит и испортить его легко. Я только учусь регулировать этот сложный процесс... Ощущение, что у каждого человека внутри есть маленькая (или не очень) лаборатория, где он смешивает элементы и получает самые разнообразные результаты. Хорошее настроение, плохое настроение, любовь или сонливость, злость, восхищение, голод, в конце концов, даже расстройство желудка. Кто-то слишком занят для таких экспериментов, а кто-то уже давно забил и принял как должное настроение «морда кирпичом». Бывает, я даже удивляюсь, что могу испытывать такое сильное счастье или такую естественную грусть – она как будто из детства, светлая и совершенно не злобная. И все это – эффект таких экспериментов. Можно выписывать то, от чего загораются глаза, и то, от чего в сердце вырастают льдинки. Можно запоминать людей, от которых теплеет внутри, которых даже не надо вспоминать – потому что их не забыть.

Как их находить, как это самое настроение контролировать? Как вообще не забыть про него? Совет очень простой: привычка – это твой враг. Ну и мой тоже, разумеется. Сейчас я вспоминаю, как обычно поступаю, когда делаю что-либо, как я выбирала раньше... и стараюсь выбрать другое. Если ты читаешь это, подумай: какие образы можно приложить к тебе, если описывать тебя, говоря «он как обычно».



Ты «как обычно» что выбираешь? Как выглядишь?

Одна девушка делилась опытом, как она бросала курить. Не из-за здоровья. А потому что это её разрушало внутри, это ей мешало чувствовать себя счастливой. Она рассказывала, что повесила на стенах дома таблички с надписью: бросай курить, случится чудо! Меня это тронуло и шокировало...

Она еще рассказывала, что, когда у нее получилось, действительно многое изменилось. Бывает, наступает такой момент, когда понимаешь, что «как было» продолжаться не может. Что это уже не работает. Это ощущение ни с чем не спутать.

Я, кажется, к этому подхожу тоже. Каждый человек знает свои такие места, можно сказать, триггеры. Я пишу о том, чтобы замечать это! Не складывать руки и не выбирать «как обычно», потому что «так привычно, так проще». Я и себе напоминаю, как важно выбирать самостоятельно.

И как соблазнительно бывает выбрать то, что выбираешь обычно, и просто забыться и не грузить себе голову.

Если интересно, эта девушка потом ещё говорила: если однажды, разок выбрать не себя, а то, что тебе предлагает мир, то, что, ты чувствуешь, надо выбрать, то ты обнаружишь себя ещё больше, потому что это ты сам себя зовёшь. Не всегда этот голос слышно только.

Я вернусь к настроению – ведь у каждого бывает хороший день и плохой, и бывает, что-то хочется, а что-то нет.



И ещё триггеры – они у каждого, и это тоже каждый знает сам для себя. И вот на них вообще восклицательный знак надо ставить, потому что это провокация для человека!

Говорят, человек слаб. А мне кажется, не каждый. В последнее время я часто вспоминаю, как в детстве папа рассказывал притчи из Библии нам с сестрой. Была одна, где Христос не ел семь дней. И Иуда сказал ему: я превращу эти камни в хлеб, и ты утолишь свой голод, если согласишься на моё предложение. Я не помню, что именно он предлагал. Но надо ли объяснять, что это было искушение, самое настоящее?

Тут неважно, во что вы верите, и как относитесь к религии. Наверное, я звучу как фанатик, но у нас, людей, это происходит каждый день: каждый стоит перед выбором. А что произойдет, если на минутку отвернуться от того, что мы всегда с удовольствием выбираем? Если отказаться, может быть, небо развернется? Или мир вдруг замрёт и в дверь постучится Морфеус?

Наверное, сложно сказать о простом простыми словами. А ведь это звучит очень просто: старайся следить, чтобы поднимать себе настроение и не портить его. Что может быть проще?

У некоторых, кажется, уходит целая жизнь. Удивительная вещь: чтобы понять самые простые, казалось бы, очевидные вещи, нужно понять, кто такой человек и другие люди, какое место ты занимаешь. Понять этот мир, и тогда, быть может, получится самые простые азбучные истины понять и воплотить...

Настроение – это и есть мы сами, это как выбрать очки, которые будешь носить весь день или даже всю неделю, и, может, стоит приложить усилия, чтобы выбрать очки, в которых видно счастье?

Нужно экспериментировать, пробовать новое, и не злиться на себя за промахи. Нужно прощать себя, если не получается. И ещё пробовать, и однажды, когда не будешь ждать, – всё получится. Обычно так бывает.

Тревога

Бывало ли у вас чувство, словно идёшь по тонкому трескающемуся льду, или будто вот-вот произойдет что-то ужасное, или казалось, что замирает сердце? А были ли причины для этих чувств? Может, это было перед экзаменом или перед важной встречей? Тогда вы испытывали стресс. А может, для этого вообще не было причины? Тогда это тревога. Хочу немного прояснить разницу между этими состояниями.

Если говорить простым языком, то стресс – это реакция нашего организма на реально существующую внешнюю ситуацию.

Триггером может быть всё, что угодно: собеседование, экзамен, опоздание, предстоящая операция и так далее.

Как избавиться от стресса? Лучший вариант – убрать его причину, но если стрессовой ситуации никак не избежать, тогда стоит просто отвлечься и подумать о чем-нибудь другом.

Я хочу чуть больше внимания уделить тревоге. Она очень похожа на стресс, но отличие в том, что для нее нет объективной причины. Человек находится в ожидании чего-то плохого. Например, человек отказывается от предложения повышения на работе, потому что боится, что потеряет хорошие отношения с коллегами, или что новая должность окажется ему не по зубам.

Физиологические симптомы тревоги (которые проявляются и при стрессе), следующие:

1. Проблемы с дыханием
2. Учащенное сердцебиение

3. Ощущение дрожи

4. Головокружение

5. Повышенное потоотделение

6. Тошнота

К психологическим симптомам, помимо ощущения страха, относится дезориентация.

Если тревога становится регулярной, тогда речь идет о тревожности. Она может быть как свойством личности, так и расстройством.

Повышенная тревожность прослеживается в:

- эмоциях (например, злость, отчаяние)
- мыслях (неуверенность в себе; могут возникать повторяющиеся мысли, например, о том, что если человек сейчас не вернется и не проверит, закрыта ли квартира, то его ограбят)
- поведении (человек может отказаться от любимого дела или быть уверенным в том, что он не способен делать даже свои повседневные обязанности).

Человек при тревоге сам себя накручивает, поэтому чтобы справиться с ней, нужно занять себя чем-нибудь посторонним:

- можно выплеснуть эмоции с помощью

прогулки или физической нагрузки,

- делать дыхательные упражнения для успокоения (можно максимально напрячь мышцы рук на 10 секунд, сделать глубокий вдох, затем медленный выдох, встряхнуть руками. Затем сделать все то же самое с мышцами ног)
- медитировать.

Очень часто тревога появляется при общении с негативными или токсичными людьми. Поэтому такое общение стоит ограничить, отдохнуть от соцсетей, занять себя чтением книг или рисованием.

Следует помнить, что отгонять тревогу от себя, игнорировать её – бесполезно, она всё равно вернется, и может быть, даже с большей силой, чем раньше.





Больше новостей факультета:

 https://vk.com/mpf_grsmu

 @mpf_grsmu

Связаться с нами:

 weare_response@mail.ru

 @weare.response