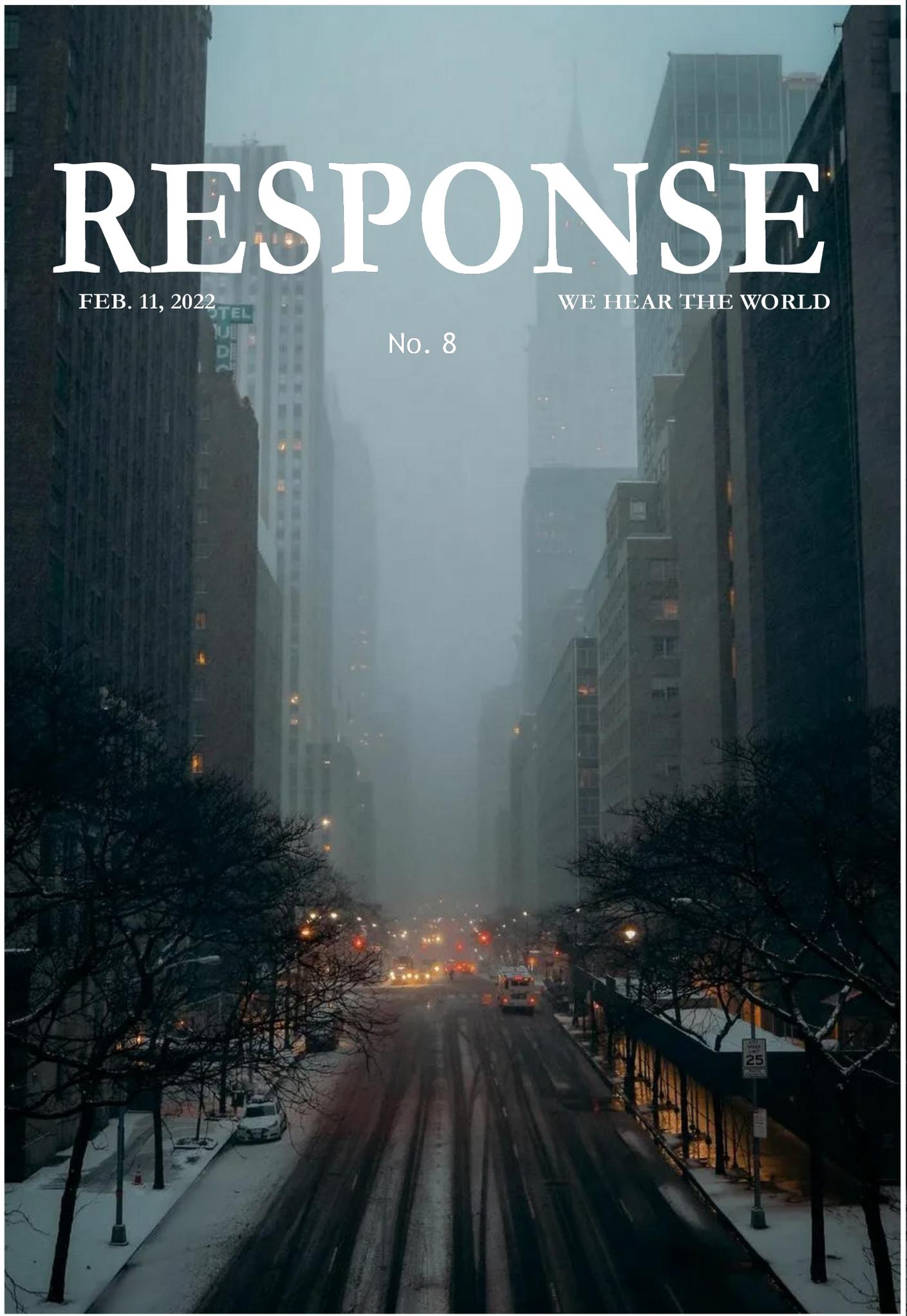


RESPONSE

FEB. 11, 2022

WE HEAR THE WORLD

No. 8



Умеренность

Если тебе вдруг захочется осудить кого-то, вспомни, что не все люди на свете обладают теми преимуществами, которыми обладал ты.

Фрэнсис Скотт Фицджеральд
«Великий Гэтсби»

Сессия наконец подошла к концу, и ночные кошмары, вызванные ею в своё время, остались позади. Университет потихоньку начинает оживать. С одной стороны, хотелось бы оттянуть момент возвращения и ещё хотя бы пару дней сна и покоя.. особенно, когда первым приезжаешь в общежитие и выходишь на учёбу. С другой стороны – привычка решать какие-то проблемы, летать по корпусам и, да, конечно же, получать знания и овладевать новыми навыками. И пока студенты нашего факультета находятся где-то «между» и пытаются включиться в работу, RESPONSE спешит представить вам свой февральский выпуск.

О чём же мы поговорим на этот раз? Какие темы затронем?..

Честно говоря, у меня нет желания и дальше томить вас, поэтому устраивайтесь поудобнее и скорее переворачивайте страничку. Да, вот так просто. Прямо сейчас.

Мы начинаем.

Над выпуском работали:

Костюкевич Юлия

Маркитанова Дарина

Крупская Екатерина

Потапенко Людмила

Бабурчик Анна

Гладкая Анна



СОДЕРЖАНИЕ



4 Привязанность



6 Эффект «буба-кики»



7 Breath in... breath out



8 Новая архитектура – на границе сна и реальности



11 Дорога в никуда, или немного о том, как нереальное становится реальным



14 Необычные студенты



18 Всё есть ЛЮБОВЬ

Привязанность

- Я буду плакать о тебе, – вздохнул Лис.
– Ты сам виноват, – сказал Маленький принц. – я ведь не хотел, чтобы тебе было больно, ты сам пожелал, чтобы я тебя приручил...
– Да, конечно, – сказал Лис.
– Но ты будешь плакать!
– Да, конечно.
– Значит тебе от этого плохо.
– Нет, – возразил Лис, – мне хорошо...

Антуан де Сент-Экзюпери

Что же такое **привязанность**? Каковы признаки этого сильного чувства? Есть ли минусы и плюсы привязанности?

Каждый психически здоровый человек испытывает чувство привязанности.

Привязанность к человеку

– это чувство единства и близости с ним, желание быть рядом с этим человеком и быть преданным ему. Привязанность основана на чувстве нежности, любви, эмпатии, симпатии.

Привязанность – это желание заботиться о ком-то, общаться и развлекаться с человеком, узнавать друг от друга что-то новое и учиться чему-то, делиться радостью и печали, поддерживать друг друга.

Типы привязанности в отношениях:

о Надёжный.

Человек способен ценить себя и своего партнёра, не попадает в зависимость от других людей и остается самостоятельным. Мужчины и женщины с надёжным типом привязанности не склонны ревновать, если для этого нет причин, умеют договариваться и строят равноправные отношения.

о Тревожный.

Люди, которые склонны к созависимым отношениям,

недооценивают свою значимость и превозносят значимость партнера. Чаще всего с этим типом привязанности человек жертвует собой ради любви.

о Избегающе-отвергающий.

Человек считает себя самостоятельным и независимым, но боится близости и старается избегать искренних отношений. С партнёром старается держаться на дистанции, а в случае проблем старается первым сказать «мы расстаемся», чтобы не испытывать боль и разочарование.

о Тревожно-избегающий.

Встречается у людей, которые пережили травматичный опыт: сексуальное насилие, моральные истязания, побои. С одной стороны, им хочется найти близкого человека, которому можно доверять. С другой, они боятся быть отвергнутыми и считают, что недостойны хорошего отношения.

Как же узнать, что ты слишком привязан к человеку? Тебе помогут следующие признаки:

- эгоизм в отношениях, который может проявляться со стороны любого из партнёров, и каждый из партнёров при этом думает только о себе;



- нежелание мириться с недостатками партнёра, при этом человек принимает только ваши достоинства;

- оба партнёра ждут перемен в сторону лучшей жизни, но никаких действий для этого не предпринимают;

- ссоры по пустякам, которые переходят в огромные скандалы, после чего у каждого из партнёров появляется какая-то обида;

- даже несмотря на то, что пара живет вместе, один из партнёров или оба партнёра могут ощущать одиночество и недостаток внимания.

Вместе с зависимостью приходит нетерпимость по отношению ко времени, которое пара проводит отдельно друг от друга. Чувство собственности, ревность и покровительство преобладают над доверием.

Зависимый человек не может терпеть находиться порознь, даже если произошёл конфликт в отношениях или когда отношения являются нездоровыми. Испытывая нездоровую привязанность, зависимый человек, при малейшей возможности разлуки, крепко держится за свою «вторую половинку», чувствуя безнадежность. Нахождение порознь может провоцировать физические симптомы, такие как нетерпеливость и потеря аппетита.

Когда привязанность истощает тебя морально и физически, лучше задуматься о том, как тебе выйти из этого состояния.

Как избавиться от эмоциональной, болезненной привязанности к человеку?

- Здоровая любовь может и должна протекать без страданий, жертв, драк и подобного. Конечно, при условии, что оба человека психологически здоровы. Подумайте, почему вы оказались, или почему вы раз за разом оказываетесь в деструктивных отношениях.



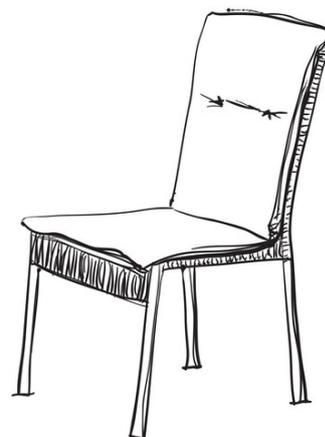
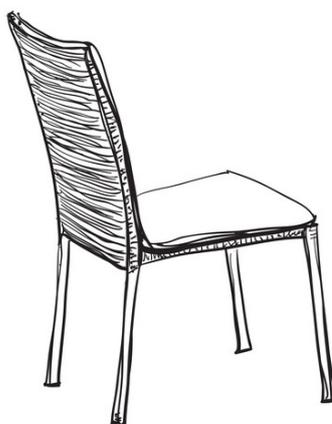
Суть её в том, чтобы поставить напротив себя стул и представить, что на нём сидит тот самый человек. Можно приклеить его фотографию или использовать в качестве помощника куклу, манекен. Завершили организационную часть? Теперь можете высказать всё, что думаете. Не выбирайте выражений и дайте полную свободу действиям.

- Исключите любое напоминание о партнёре. Оборвите все контакты, по возможности исключите все точки соприкосновения (иногда это бывает сложно сделать, например, если вы работаете вместе), не заходите на страницы человека в социальных сетях, не проходите «случайно» мимо его дома и т.д.

- Учитесь управлять своими мыслями. Как только поймаете себя на мысли об этом человеке, сознательно переключайтесь на что-то другое. Например, можно разгадывать головоломки, читать, строить планы на своё будущее без него. Помните, что только осознанная работа над собой, то есть мысли и действия помогут вам освободиться. Если не можете самостоятельно избавиться от привязанности к человеку, то обратитесь к психологу. Не игнорируйте проблему, так как это разрушит ваше соматическое и психическое здоровье.

- Осознайте свою ценность. Отношения – это обмен энергией и ресурсами. Если один человек отдаёт больше, то это указывает на зависимость. Постарайтесь трезво оценить, что вы делаете для отношений и что делает ваш партнёр. Почему вы не уважаете и не цените себя? Чего вы на самом деле хотите? Какого ответа ждёте?

- Отпустите человека. Для этого можно воспользоваться техникой «Пустой стул». Она поможет вам избавиться от накопившегося негатива (невыраженные эмоции и невысказанные слова).



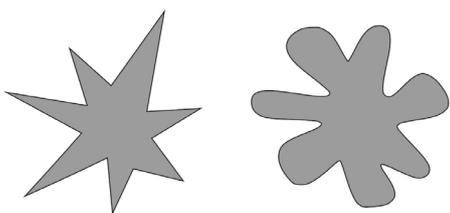
Эффект «буба-кики»

Наверняка вы слышали про **синестезию**. Это феномен, при котором при раздражении одного органа чувств реагирует другой. Синестезия имеет много разных форм. Например, у одних синестетов буквы имеют свой определённый цвет, у других цифры представлены в виде точек в пространстве, у третьих звуки вызывают ощущения на теле. Довольно необычно, правда?

Если спросить у человека без синестезии, какого цвета цифра 4, вряд ли он с ходу ответит. Он будет думать, может, попробует мысленно окрасить цифру в несколько цветов, а потом выберет один вариант и скажет, например, «жёлтая». В следующий раз, когда этот человек столкнётся с этой цифрой, у него не возникнет никаких ассоциаций, он просто забудет о том, что когда-то он сказал, что цифра 4 жёлтого цвета.

Большой интерес этот феномен вызывает у меня потому, что я, как человек без синестезии, никогда не смогу воспринимать привычные для всех вещи, как синестетик. Так я думала до тех пор, пока не наткнулась на статью об **эффекте «буба-кики»**.

Перед вами картинка с двумя фигурами. Какую бы вы назвали «бубой», а какую – «кикой»?



С большой вероятностью, вы решили, что «буба» справа, а «кика» слева. Как можно это объяснить? Начну издали.

Немецко-американский психолог **Вольфганг Кёлер** в 1929 году провёл эксперимент, в ходе которого он показывал испытуемым две фигуры (как те, что вы видели на картинке) и предлагал их назвать «такете» или «балубой». Большинство назвало округлую фигуру «балубой», а остроугольную – «такете».

В 2001 году неврологи **Эдвард Хаббард** и **Вилейанур Рамачандран** заменили названия на «бубу» и «кики» и повторили эксперимент Кёлера. 95% сказали, что «бубой» является округлая фигура, а «кикой» – остроугольная. Среди остальных 5% были люди, которые называли фигуры наоборот, и люди, которые сказали «тут нет ни «бубы», ни «кики». Опрашивали людей разных возрастов, национальностей, профессий и даже двухлетних детей, несмотря на то, что они не умеют читать.

Так чем же можно объяснить это решение? Во всём виновата уже ранее упомянутая синестезия. Округлую фигуру называют «бубой» потому что для того, чтобы произнести это слово, нужно губы вытянуть в трубочку. Чтобы произнести «кики», нужна угловатая форма рта. Здесь также следует упомянуть фоносемантику (один из разделов лингвистики) и её главный тезис – все фонемы (звуки) могут иметь смысл сами по себе.

Связывают данный эффект и с акустическими особенностями. Низкочастотные звуки в слове «буба» связаны с округлыми формами. А высокочастотные звуки слова «кики» – с остроугольными.

Интересно также предположение о том, что **синестезия повлияла на развитие языка в целом**. Возможно, люди давали названия предметам не просто так, а исходя из ассоциаций, которые эти предметы вызывали в сознании. Например, круглый мягкий бублик или острая кирка.

А какие ассоциации у Вас с именами Молли и Кейт? Проводили и такой опрос. И оказалось, что Молли представляется с округлыми очертаниями внешности и лёгкостью в общении. В случае с Кейт всё наоборот. Нам же более известен стереотип (выражение) о том, что «все худые люди злые, а полные – добрые».

Во всех исследованиях, о которых я рассказывала выше, **нет правильных ответов**. Есть только статистика, которая даёт возможность сделать предположение о том, что, возможно, у каждого из нас есть некая «базовая» синестезия или предрасположенность к ней. Однако учёные до сих пор не дают точного ответа на вопрос «почему эффект «буба-кики», используют как пример синестезии, но независимо от того, какую фигуру человек назовет «бубой», а какую «кикой», его нельзя назвать синестетом?»

Как итог, хочу сказать, что, читая немногочисленные статьи про синестезию и, в частности, про эффект «буба-кики», проходя вышеупомянутые опросы, я себя поймала на мысли, что мне удалось если не побывать синестетом, то хотя бы понять, каково это – связывать абсолютно разные виды восприятия, и в очередной раз убедиться в том, насколько работа мозга и сознания человека необычна и каким удивительным образом она влияет на нашу жизнь.

Breath in... breath out

Многие из вас слышали о **pomodoro** и о том, как использование данной техники повышает продуктивность и помогает удерживать внимание на задаче. Но речь пойдет вовсе не о ней.

Каждый день наш мозг пытается обработать огромное количество информации, а сами мы быстро устаём и находимся в стрессе. Сегодня мне бы хотелось рассказать вам о некоторых приложениях, которые помогли мне найти силы для движения вперёд, сосредоточиться, получить поддержку, тепло, поддержать мотивацию и упростить жизнь.

Начнём с приложения, которое поможет организовать рабочий процесс – с ним вы точно ничего не забудете.



Notion – это относительно новый сервис для создания заметок, текстовых

документов, списков дел, баз данных, таблиц, досок, ведения проектов и совместной работы. Проще сказать, чего нельзя сделать с его помощью, чем перечислить всё, что сделать можно. Для тех, кто не особо дружит с бумажными версиями ежедневников, это отличная палочка-выручалочка.

Далее в нашем списке приложения, направленные на восстановление спокойствия и нервов.



Tide нацелен на сон, медитацию, расслабление и фокусировку, физическую и психологическую

помощь. Идеальный вариант для тех, кто любит минимализм – оформление приятно вас удивит. Альтернатива стандартному pomodoro, если вдруг вам захочется посидеть под звуки летней ночи или капелек из-под крана... кстати, там есть даже звуки планет. Всё довольно просто и доступно, однако медитации подойдут для людей, которые хорошо владеют английским, поскольку само приложение полностью на этом языке. Но, даже если и нет, можно просто посидеть и расслабиться.



Wysa или любовь с первого «breath in.. breath out». Этот пингвинёнок поможет вам справиться со стрессом и чувством

одиночества. Существует несколько версий, так что вы сможете подобрать нужную, исходя из собственных потребностей: проблем со сном, беспокойства, чат терапии. Какое-то время я страдала бессонницей, но сказки помогали закрыть глаза на какое-то время. Это действительно хороший способ борьбы с тревожностью, так что советую.



Question Diary

Приложение, которое поможет вам лучше понять самого себя: свои мысли, желания и

потребности, взгляд на мир и внутреннее состояние в целом. Каждый день в течение года вам будут задаваться вопросы (можно настроить напоминания и заходить в удобное для вас время), затрагивающие различные сферы жизни. Все ваши ответы фиксируются и не поддаются редактированию. После вопросы начнут повторяться,

позволяя тем самым взглянуть на «прошлого» себя со стороны и проанализировать процесс изменений вашего мировоззрения. Пропускать вопросы или же сразу отвечать на несколько подряд – выбор за вами. Также это приложение поможет стать более сосредоточенным и выработать привычку ведения записей. Просто и удобно.



И наконец... **Slowly**. Иногда на меня действительно давит необходимость ответить на

сообщения спустя секунду. Это приложение было создано для всех, кто в эпоху мгновенных сообщений хотел бы получить более глубокие разговоры с людьми, а ещё это прекрасная возможность найти друзей со всего мира. Всё очень просто: заходите, создаёте персонажа, придумываете небольшую биографию, указываете свои интересы и выбираете собеседника. Тут на вас никто не обидится, если ответ займёт пару часов, ведь письма в Slowly могут доставляться несколько дней! Всё зависит от расстояния между вами. Так что, если вы вдруг устали от быстрых диалогов, или же, наоборот, боитесь начать разговор, это место поможет вам. А ещё там много классных марок. Надеюсь, что данный список, хоть и небольшой, поможет вам почувствовать себя лучше.

Помните, что, загоня себя в крайность, лучше вы не сделаете никому.

Позаботьтесь о своём здоровье... ведь вы у себя одни. И кушайте нормально!! Это очень важно.

Новая архитектура – на границе сна и реальности

Утверждение в Германии либеральной демократии в мирный период между двумя мировыми войнами ознаменовало создание так называемой Веймарской республики, которая просуществовала недолго, но именно на её базе произошли кардинальные перемены в немецком обществе, что коснулось также и искусства.

Поражение в войне было воспринято художниками-экспрессионистами и философами как точка нуля, начальная точка координат: в новом политическом устройстве страны появилась возможность реализации революционной идеи, «Великого универсального произведения искусства».

Термин **Gesamtkunstwerk** появился ещё в конце девятнадцатого века благодаря немецкому композитору и теоретику искусства **Рихарду Вагнеру**. Тогда эта идея представлялась синтезом нескольких искусств, в рамках которого не будет наличествовать иерархичное их нахождение, это равноправное объединение, изначально присущее целостному по своей природе художественному мышлению античности и нарушенное буржуазно-потребительским отношением к художественному творчеству в восемнадцатом веке.

Основатели **баухауса** же стремились объединить зодчество, живопись, градостроительство и социальные дисциплины под крылом архитектуры. Если Вагнер был приверженцем идеи «религии искусства»

(искусство не должно было оставаться в чисто развлекательной роли, оно должно было воспитывать человека и его душу, возвышать его над собой), то баухаус предложил новый, идеалистический подход, соответствующий текущему запросу общества: **искусство и народ должны теперь образовать единство, искусство более не должно быть улаждением немногих, наоборот, стать счастьем и жизнью масс.**

Принципы баухауса полностью раскрывает его название – «bau» в переводе с немецкого означает «строительство» – которое было провозглашено основателем и главным идеологом школы **Вальтером Гропиусом** в качестве «цели всякой художественной деятельности».

В идеологии баухауса здание лишено всякого декора и подчинено лишь функции; на фото – пример такой постройки **Haus am Horn**.

Проект **Георга Мухе** и **Адольфа Мейера** стал первым примером доступного жилья и воплощением нового образа жизни. Финальной целью любой художественной деятельности здесь было здание, доступное жильё для каждого, форму которого определяет функция, а каждый предмет в нём должен быть прост, красив и удобен.

Изначально ядром баухауса являлись экспрессионисты, они воплощали свои демократические идеалы через новую яркую, смелую среду. Последующее же учение, совпавшее с открытием школы, сосредоточилось на идеях подобных конструктивистским: архитектура перестала быть институтом, наращивающим традиции, или воплощением эмоций; чистая конструкция – характерная черта нового мира форм. Постройка, по мнению главных идеологов баухауса, не может быть специфической для какой-то страны, она космополитична и выражает интернациональную философию здания. Именно демократические воззрения об интернациональности, свободомыслии, необходимости постоянного



развития – одна из парадигм всего независимого и открытого общества, сформировавшегося в стенах школы.

Баухаус явился миру как учреждение образования для молодых людей с творческими способностями: в стенах школы объединились, помимо живописи, графики и архитектуры, ещё и театр, балет, промышленный дизайн и дизайн интерьеров (все помещения школы в Дессау были оформлены учениками и учителями).

Главное, чем баухаус отличался от стандартной системы образования – **плюрализм подходов к обучению**: Гропиус считал, что изначально студентам следует изучить творческий процесс, азы искусства и ремесла неразрывно друг от друга, психофизиологическое влияние искусства на человека, и только на последнем курсе – академическую теорию, историю искусств, отодвинув их на второй план. **Это был новый тип студента-художника, свободный, мыслящий, воплощающий «пьянящий сон их крови» в работу.**

Первым, кто ввёл Подготовительный курс, был художник **Иоганнес Иттен**. Вместо того, чтобы, как в классических школах, заставлять учеников копировать работы великих, он подталкивал их к исследованию собственного характера и таланта, разделив свой курс на три части: исследование природы цвета и материалов, анализ художественных работ и рисование.

«Сферы движения, идеи разума – все соединяются в человеке; человек – средоточие этих

возвышенных (и низменных) гармоний, поэтому необходимо сначала изучить себя, понять механизмы своего функционирования в действительности, чтобы затем полностью отдаться созиданию».

Помимо провозглашения единства искусств, баухаус сыграл большую роль именно в определении понятия «доступное жильё». Отличным показателем этого стал спроектированный Гропиусом жилой квартал в Дессау – **Dessau-Torten**: он состоит из трёхсот четырнадцати белых домов небольшой площади с садами для выращивания овощей и фруктов – все постройки, разумеется, лишены декора, с геометрическими конструкциями, открытой планировкой и плоскими крышами.



Проекты баухауса ничего и никого не символизировали; являясь контрастом природе, в качестве изобретения человека, это были не архитектурные решения, а конструкции.

«Здание не может быть ни прекрасным, ни уродливым, оно только отвечает цели и назначению, оно не

обусловлено ничем, кроме акустических и световых законов.»

В построении зала назначенной вместимости форма его – результат конструктивных решений, структура его – функция от выбранных материалов, которые, в свою очередь, – функция законов акустики и света; как организм проект даёт не приукрашенное ничем выражение его назначения.

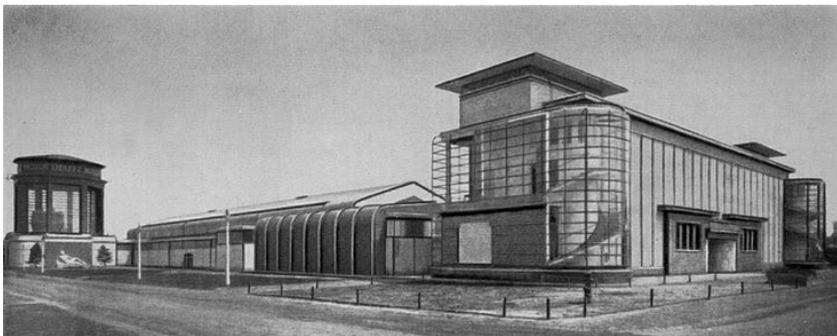
«Именно в выражении назначения кроется литературное философствование творцов о связи гуманитарного, живописного в здании, чувственность заложенного в постройку смысла не в декорациях инженерных решений, а в выставлении напоказ современных конструктивных приёмов».

Эта новая архитектура отказалась от фриз, капителей, наличников и других элементов в пользу психофизического воздействия форм, материалов и колористических решений на человека.

И пусть с первого взгляда каждый труд баухауса – строгость, функциональность, лишённость чувства прекрасного и украшательства, в первую очередь вся идея этого объединения – утопизм, сохранившийся от экспрессионистских истоков всей философии.

Обувная фабрика «Фагус» была построена в строго конструктивистском стиле, без лишнего и ненужного. Но даже тут – вход внутрь, просторный и массивный, будто портал, служащий знаком о возвышенности и преобразовании быта простых рабочих, служителей общества в новой архитектуре.

Именно такими утопическими фантазиями, созданием нового мира через уникальные, никогда ранее не видимые гармонии, Баухаус выделяется на фоне безэмоционального конструктивизма. Эта философия мечтает, стремится ввысь, проявляется зданиями из яркого цветного стекла, символизирующими свет и открытость, выделяется переливающимся золотом зданием из бетона ассиметричной формы, идёт против привычной геометрии в конструировании, служит цели, но и даёт надежду.



Образцовая фабрика



Берлинская филармония

Дорога в никуда, или немного о том, как нереальное становится реальным

Разговоры в школе, мотивирующие фильмы по телевизору или же ролики в ютубе, флаеры с кричащими заголовками и куча напечатанных статей – всё это и многое другое рассказывает нам о таком далёком для многих, но слишком близких для тех, кто их употребляет, понятии – наркотики.

Наркотики – одна из глобальных проблем современности и в то же время попытка найти выход для тех, кто потерялся в ритме жизни. Нередко такой стиль жизни приходит осознанно, однако также высока встречаемость тех, кто попал в тяжёлое течение ужасных по сути вещей не самостоятельно.

Найти одну единую причину практически невозможно. Это напоминает снежный ком, что, скатываясь с горы, медленно увеличивается, начиная давить на плечи уязвимого человека. В ряд причин может входить что угодно, начиная с наследственности и семьи и заканчивая финансовыми и социальными проблемами. Этот список можно продолжать вечно и, наверное, там нет такой причины, с которой мы с вами не сталкиваемся периодически.

Ответственность. Долги. Семья. Дети. Проблемы с учёбой. Такие простые, казалось бы, и обыденные вещи нередко становятся причиной катастрофы, настоящего застоя в жизни молодых людей, который действует на интеллект

деструктивным образом. Сначала наркотики кажутся выходом, а **эйфория** (внезапный наплыв чувства радости и счастья, блаженства и болезненно-повышенного настроения) – тем самым спасительным островком, который на некоторое время оберегает тебя от всех этих проблем.

Однако если проблемы решить реально, то избавиться от зависимости, возникающей как результат длительного употребления наркотических веществ, – не всегда возможно.

Распространение зависимости приобрело в наши дни невиданные показатели.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения ООН, количество наркоманов во всём мире составляет **более 48 млн. человек**. Среди семи миллиардов эта цифра кажется не такой пугающей, многим кажется, что их это не коснётся, вот только во многих странах употребление наркотиков превратилось в настоящее национальное бедствие.

Забрать у наркомана наркотик или помешать ему принимать его – не всегда значит излечить от наркомании. Требовать от наркомана, чтобы он сразу после прекращения приёма наркотика включился в нормальную жизнь, – главная ошибка и заблуждение большинства.



«Ты ведь жил как-то до этого, так что сейчас тебе мешает бросить и начать жить нормально?»

Утратив привычку к систематическому труду, постоянной работе, ослабленный физически человек не в силах справиться с возложенными на него непосильными обязанностями. Душевная пустота, отверженность родными и близкими, трудности в поисках работы, старые друзья, социальное неодобрение, проблемы в личной жизни — всё это и многое другое вновь подталкивает к более лёгкому и привычному для наркомана способу почувствовать себя уютно в этом мире. Поэтому обязанность окружающих — поддерживать веру зависимого в себя, в свои силы и в светлое будущее. Недостаток поддержки часто приводит к рецидиву, человек снова возвращается к началу, боясь делать те самые шаги к успеху.

Наркоманы редко признают себя теми, кем они являются, поэтому лечение наркомании является довольно сложным и многоэтапным процессом, который может растягиваться на несколько лет.

Диагноз устанавливают с учётом поведения и внешнего вида, физиологического и психологического состояния, результатов лабораторных исследований. Для лечения применяют специфические методы, сочетающие как фармакологические-медикаментозные, так и психологические меры воздействия на больного.

На данный момент наркомания является не только проблемой зависимости, но и болезнью, с которой работают опытные психотерапевты и психологи.

Уже давно было доказано, что в большинстве случаев наркотики являются скорее следствием, вытекающим из психологических

проблем, нежели их причиной. На данный момент в Соединенных Штатах Америки даже имеется программа, по которой профессионалы в сфере психического здоровья человека работают с людьми, которые сидят в тюрьме, по статьям, связанным с употреблением психоактивных веществ. Проводятся групповые терапии и личные разговоры с психологами, чтобы найти ту самую первопричину.

Существует ряд методов борьбы с наркозависимостью:

• Детокс.

Эффективны на первых этапах лечения, когда главная цель — восстановить нормальное физическое самочувствие.

• Плазмаферез.

Проводится на пару с детоксом. В ходе него осуществляется забор крови. Полученный биологический материал очищают, разделяя на плазму и кровяные тельца. После чего последние вводят обратно пациенту. Плазму с находящимися в ней токсинами утилизируют.

• Медикаментозное снятие ломки.

Для устранения симптомов отмены используются обезболивающие, спазмолитики, противосудорожные и ряд других препаратов. В случае опиатной зависимости может быть задействован УБОД – ультрабыстрая опиоидная детоксикация, позволяющая пережить абстиненцию за сутки. При этом вся процедура проходит под наркозом.

• Ксенонотерапия.

Предусматривает ингаляционное использование благородного газа ксенона. Он налаживает работу головного мозга, устраняет бессонницу, помогает

расслабиться, снижает болевую симптоматику.

• Электросон.

Предусматривает обработку головного мозга импульсами электротока. Улучшает общее состояние организма, нормализует метаболизм и деятельность нервной системы.

• Внутривенное лазерное облучение крови.

ВЛОК стимулирует иммунитет, обеспечивает профилактику образования тромбов. Повышает восприимчивость организма к используемым методам медикаментозной терапии.

• Введение лекарств с налтрексоном.

Препараты этой группы блокируют работу опиоидной системы и таким образом не дают наркоманам получать удовольствие от принятия наркотиков.

• Методика «12 шагов».

Иностранная программа реабилитации. Предусматривает, что больной пройдет двенадцать последовательных этапов, которые позволят ему принять самого себя и изменить отношение к окружающему миру. Данный способ базируется на использовании большого количества психотерапевтических методик.

• Индивидуальная и групповая психотерапия.

Все наркоманы посещают занятия с психотерапевтом. Это помогает им найти самих себя, улучшить отношения с ближайшим окружением.

• Метадоновая терапия (запрещена на территории России).

Метод лечения от зависимости при помощи заместительной терапии с использованием наркотического препарата

«Метадон». Довольно подробно об этом методе лечения можно узнать из очень популярного фильма, основанного на книге и реальных событиях, что произошло в жизни автора, «Уличный кот по имени Боб». Это не панацея и не способ достать бесплатную дозу, а вполне адекватный и довольно болезненный метод лечения.

Если подходить к причине написания мною статьи на такую достаточно острую тему, я просто не могу не сказать об упомянутом выше фильме. Это не просто кинопроект или литература, с которыми следует ознакомиться, это целая история о том, насколько тяжело бывает бороться с зависимостью.

Бездомный рыжий кот и крайне талантливый уличный музыкант, борющийся с наркозависимостью, нашли друг друга под пасмурным небом Лондона.



Ответственность за питомца оказалась как раз тем «буксиром», который потащил Джеймса (главного героя) вперёд, к нормальной жизни, хотя изначально от этого «буксира» он сам же и пытался отречься, когда бежал по соседям в поисках хозяина питомца.

И история поистине удивительна, ведь обычный кот стал самым настоящим

талисманом и первым шагом на пути исцеления, который помог не только самому Джеймсу, но и окружающим его людям поверить в него. На протяжении фильма не раз встречаются моменты, когда срыв совсем близко, когда поддержки нет и главному герою кажется, что в этом мире его всегда будут преследовать неудачи, но один только факт наличия такого верного спутника и ответственность за него заставляют парня не просто не принимать наркотики, но иногда и жертвовать своими потребностями ради любимого и верного друга.

Я искренне прочувствовала этот фильм и, как истинный любитель животных и подобных мотивирующих историй, советую каждому посмотреть или почитать эту удивительную и действительно сложную историю самостоятельно.

Проблема наркотиков стоит настолько остро, что о ней говорят не только в школе или в больницах, но и в популярных сериалах с миллионами просмотров по всему миру и просто огромной фанбазой.

Одним из таких ярких примеров является сериал «Эйфория», который

завоевал любовь миллионов подростков и взрослых.

Эта картина затрагивает такие актуальные нынче вопросы и проблемы, как наркозависимость, сложности во взаимоотношениях отцов и детей, бодипозитив и принятие себя.

Главная героиня сериала — семнадцатилетняя девушка по имени Ру Беннетт — наркоманка. Пройдя курс лечения в реабилитационной клинике, она возвращается домой, чтобы, как думает её мать, начать новую жизнь.



Но всё идет вразрез с её планами: Ру снова срывается и начинает употреблять психотропные вещества. Сама она, кажется, не сильно-то и хочет завязывать — такая жизнь в полуреальном и фантазийном мире ей нравится ровно до того момента, пока что-то не меняется в голове девушки и не появляется то самое важное желание двигаться вперёд.

Эти истории являются не просто реалистичными примерами того, какие последствия несёт за собой зависимость, но и открытым призывом к молодёжи не связываться с этим всем, даже если очень хочется, очень интересно, или если друзья говорят, как это круто.

Не все истории заканчиваются на позитивной ноте, миллионы людей по всему миру умирают от передозировки или тех последствий, которые за собой несёт зависимость. Это не просто тема, о которой кричат заголовки, это проблема молодого поколения, это призыв брать ответственность за свою жизнь и двигаться вперёд, минуя это русло.

Необычные студенты

Рассматривая интересных людей нашего университета, мне очень хотелось найти кого-то, кто сочетает в себе не просто желание учиться в университете, познавая азы медицины в теории, но и совмещает это с работой с самого начала своего тяжёлого пути. И такой человек нашёлся довольно быстро.

Мой близкий друг, **Михаил Демчук**, который учится на **первом курсе лечебного факультета** и совмещает нелёгкую учёбу с работой.

Это пример ответственного студента, который с особым усердием подходит к обучению, и профессионала в своём деле, который готов уверенно идти дальше и развиваться, покоря новые вершины.

Мише сейчас двадцать два, и в университет он пришёл после колледжа, предварительно отслужив в армии. Возраст и жизненный опыт вместе с лидерскими задатками помогают ему, помимо всего этого, быть ещё и хорошим старостой для целой группы студентов.

Мне было очень приятно общаться с этим человеком и безумно интересно узнать, чем он живёт, настолько ли ритм его жизни сложный, как об этом часто говорят старшие курсы, и как он смотрит на всё это со своей позиции.

– Расскажи про свой режим дня, как в такой спешке и довольно большой нагрузке в меде ты успеваешь жить и находить время на какие-то личные дела?

Режим дня чаще всего диктуют мне расписание в университете и график работы, поэтому я планирую

и распределяю все свои дела, отталкиваясь от них.

Скажу сразу, что спланировать что-то дальше, чем на неделю, я не могу. Поэтому иногда приходится жертвовать семейными праздниками и временем с друзьями.

Как пример, могу расписать один свой обычный день:

- 7:00 подъем;
- 8:30 начинаются занятия. В зависимости от того во сколько они заканчиваются, я иду в деканат;
- 17:00 среднее время моего возвращения в общежитие, где я начинаю собираться на работу и параллельно готовиться к занятиям. Книжки и практикумы я собираю сразу, потому что времени вернуться за ними после смены может не быть;
- 20:00 начинается двенадцатичасовая смена. На работе основные процедуры можно закончить до 10-11 часов, если делать всё быстро и ночью никто не решит рожать.
- Дальше начинается моя учёба. К часу или двум ночи, при хорошем раскладе, можно лечь поспать, но только до пяти часов утра, дальше опять начнётся работа.

• 8:00 конец смены и полчаса на то, чтобы добраться на пары, если они проходят в другом корпусе.

– Расскажи про свой режим сна? Считаешь ли ты его нормальным?

Режим сна? Что это такое?



В среднем я сплю 4 часа в сутки, но всегда стараюсь компенсировать днём хотя бы пару часов.

– Ты ведь работаешь в перинатальном центре, верно? Почему ты выбрал именно эту работу, ведь довольно часто студенты предпочитают медицинской сфере подработки в крупных торговых центрах, где часто зарплаты бывают выше.

Во-первых, работа в медицине, совмещённая с учёбой, даёт ощущение полного погружения в то, что ты любишь, и возможность на практике отрабатывать и закреплять полученные в университете знания.

Во-вторых, было бы глупо не использовать такую возможность, ведь в конечном итоге это формирует твоё ядро как врача-специалиста, знающего все тонкости работы среднего и младшего медицинского персонала, что может быть необходимо будущему руководителю, врачу. А перинатальный центр и акушерство, были выбраны не из-за большой любви к

этой сфере, а из-за того, что руководство с пониманием относится к студентам и идёт на уступки в плане графика.

В первую очередь я поступил в университет, чтобы учиться, а не работать, поэтому, если я когда-нибудь почувствую, что одно мешает второму – уволюсь и буду только учиться. Ну, а пока все совмещается, буду совмещать!

– Получаешь ли ты удовольствие от рабочего процесса?

Удовольствие? Скорее удовлетворение, чувство того, что я делаю нужные и важные вещи. После каждой смены чувствуется небольшая усталость, но она компенсируется ощущением того, что сегодня ты помог кому-то стать на шаг ближе к материнству.

– Был ли у тебя опыт работы в других медицинских учреждениях?

Да, конечно был. Диплом, который я получил в колледже, даёт возможность работать фельдшером, акушером и помощником врача. Я считаю, что полученные знания и свой диплом использовал на все 100%.

За время учебы я два месяца наблюдал и частично участвовал в работе Кобринской станции скорой помощи. После окончания учёбы меня распределили фельдшером в деревню. Четыре месяца я заведовал фельдшерско-

акушерским пунктом, где приходилось быть и терапевтом, и педиатром, и хирургом, и неврологом, и даже кардиологом. После армии 2 месяца я работал помощником врача, в команде с врачом общей практики (выпускницей нашего университета, между прочим). После поступления работаю акушером, поэтому представляю специфику работы практически на всех этапах оказания медицинской помощи.

– Расскажи о самом запомнившемся тебе случае из рабочей практики.

Самый интересный случай? Хм... Просто оставлю здесь один день из моего дневника, который я вёл, работая в деревне.

(кружка объемом в пол-литра) кофе помогла проснуться, а также зарядила энергией на целый день.

По приходу на фельдшерско-акушерский пункт всё было как обычно: папки лежали ровно, мухи летали красиво. Ничего не намекало на приход такой необычной пациентки.

Ближе к обеду, когда работа шла полным ходом, дверь открылась и зашла она... Заметная ещё со входа претензия на лице немного озадачила, но я не растерялся и с такой же претензией посмотрел на неё.

Мы прошли в кабинет, сели и я задал вполне очевидный вопрос:



– Что случилось?

– С начала рассказать?

«Нет, давайте с конца, начало я уже слышал» – подумалось мне, но в ответ я только утвердительно кивнул и начал внимательно слушать, параллельно листая её карточку.

– Доктор, я уже была везде и всюду, у меня всё болит, ломит, стреляет, выкручивает, выпрыгивает, запрыгивает, закручивает, вылетает, отпадает, – после таких слов удивление во взгляде было сложно сдержать,

учитывая ещё то, что у неё правда было обследовано всё, не хватало только МРТ. Зачем, собственно, она ко мне и пришла, но не сказала изначально (конечно же

«Вчера случилось то, чего боится любой молодой выпускник медицинского, особенно, если он парень. День начался как обычно хорошо. Утренняя чашечка

у меня стоит томограф, недавно докупили, вместе с велосипедом).

После сбора анамнеза мы перешли к моему любимому: померяли ей температуру, давление, провели пальпацию груди (опухоли не обнаружены), и она легла на кушетку для пальпации живота. Боль была локализована в надлобковой и правой подвздошной области, после чего я в шутку сказал, что сейчас пойдём на кресло смотреться (тогда я не знал, какая это была ошибка).

Я закончил, сказал ей вставать, но она не закончила. И напомнила мне: «А на кресло?»

В этот момент затряслась каждая клеточка моего тела, не знаю, от ужаса или от того, что гинеколог из меня далеко не «Матусевич», потому что пары по гинекологии были успешно забыты.

Через две минуты мне пришлось совершить и такой осмотр, после чего мы вернулись в кабинет, чтобы всё обсудить и прийти к какому-то выводу. Я задал контрольный вопрос:

– Что беспокоит на данный момент и с чем пришли?

Ответ меня убил. Из всего её рассказа на полчаса, она не упомянула о главном: именно сейчас она пришла потому, что у неё болит голова. Сказать, что у меня в тот

момент внутри что-то взорвалось, – ничего не сказать.

Я дал ей таблетку, отправил домой, а сам сел, открыл журнал, выдохнул, сделал запись с пометкой в диагнозе «ДЭП 2 степени» и подумал, насколько большую цену придётся платить за практический опыт...»



– Есть ли у тебя время на другие занятия помимо учёбы и работы? И, если да, как ты его проводишь, чем любишь заниматься?

Да, у меня на самом деле хватает времени на всё, чего я хочу. Главное правильно всё организовать. Из занятий отдаю предпочтение просмотру фильмов и посиделкам с друзьями. На выходных стараюсь как можно чаще ходить на каток.

Коплю деньги на отпуск и хочу летом съездить в Карпаты.

– Почему именно медицинская сфера?

Здесь не будет банальных ответов, по типу «всю жизнь хотел помогать людям» или «у меня мама, папа врачи». В семье я первый медик, среди родственников тоже никто не работал в медицине, и выбор упал на эту сферу случайно, в одиннадцатом классе. Но хочу заметить, что очень удачно, и теперь я не представляю себя за другим занятием, потому что самое главное – это удовольствие, которое я получаю от своей работы и учёбы.

– Что насчёт личной жизни? Есть ли шанс её наладить, живя в таком необычном ритме?

Да, однозначно можно. Некоторые люди даже не подозревают, какой огромный потенциал и запас сил они имеют.

Поэтому отношения можно строить даже

здесь, и подтверждением тому являются семьи, которые рождаются на наших глазах в университете.

– Давай поговорим немного об учёбе. Я знаю, что ты ещё и староста. Как тебе вообще такая довольно тяжёлая работа в университете? Чувствуешь ли ты в себе задатки лидера и того, кто сможет замотивировать и повести за собой группу?

Старост у нас назначал наш декан. Для меня это было неожиданно, потому что узнал я об этом в конце августа, находясь на работе. На самом деле, для меня сложного здесь ничего нет.

Мы служим своеобразным мостиком между деканатом и студентами, доносим важную информацию и решаем вопросы одногруппников, связанные с учёбой, несколько раз в семестр собираемся на старостаты и заполняем документацию. В общем, являемся маленькими винтиками в большой университетской машине, без которых нашей администрации было бы проблематично организовывать учебный процесс и мероприятия.

Про задатки лидера я сказать не могу, со стороны это видно лучше, однако чувствую, что большую роль играет то, что я старше своих одногруппников, и свой отпечаток на мне оставила армейская дисциплина.

– Какой совет можешь дать старостам, которые чувствуют, что «не вывозят»?

Старостам, которые «не вывозят», могу посоветовать заменить себя кем-то более мотивированным из своей группы, потому что единственное, что может мешать им работать – это периодическая лень.

– Что можешь посоветовать тем, кто только начал свой путь в медицине?

Всем, кто только начал свой путь в медицине, хочу посоветовать не сворачивать с пути, несмотря на трудности. Не делать поспешных выводов, особенно на первых курсах. Очень много студентов и в частности первокурсников разочаровываются в выбранной профессии из-за отсутствия клинических предметов и делают такой вывод, не понимая того, зачем и для чего они здесь учатся.

Но врач, как никто другой, должен быть многогранной личностью, знающей основы социально-гуманитарных наук и владеющей коммуникативными навыками. Без этого фундамента становление врача в современном обществе невозможно.



ВСЁ ЕСТЬ ЛЮБОВЬ

Статья-призыв, которая, вопреки всем правилам, идёт после титров.

Не самый легкий период и месяц, но всё же захотелось написать полноценный текст.

Рано или не очень, каждый из нас сталкивается с трудностями: на работе или учёбе, в продуктовом или собственном доме. Кто-то из нас справляется быстро, кому-то необходимо больше времени и сил на восстановление утраченного спокойствия и борьбу с собой. Хочется затронуть одну проблему и ещё более «проблематичную» реакцию на неё.

Упадок. Какие ассоциации вызывает у вас это слово? Возьмём стандартный набор из усталости, возможной бессонницы, слабости в теле, потери аппетита, повышенной раздражительности, тревоги. То самое состояние, когда всё рушится, и ты вроде бы и пытаешься хотя бы удержать теперешние позиции, но продолжаешь скатываться вниз. Когда просто встать с кровати утром становится проблемой и не знаешь, для чего вставать, или просто боишься, что станет ещё хуже. Хотя куда хуже...? Страх сковывает тело и разум. Полная потеря контроля. Ты ждёшь последний удар и получаешь желаемое. А дальше белый шум на фоне и полное безразличие к происходящему вокруг. Пустота.

Многим из нас знакомы эти ощущения. И, если брать подобное состояние, существует несколько основных реакций-шаблонов со стороны наблюдателей:

1. Отрицание (никакой проблемы не существует, хватит устраивать драму, некогда страдать)

2. Обобщение (всем сложно, но до тебя уже справлялись, значит и ты обязан справиться)

3. Помощь.

Мне бы хотелось подробнее разобрать момент с «помощью», попытаться понять, когда она уместна и когда наоборот вредит.

Начнём с того, что процесс восстановления целиком зависит от самого человека. Нельзя помочь тому, кто отказывается от помощи, и тут вы уже ничего не можете сделать. Иногда принять это не так и просто. И если всё же человек решается ухватиться за руку помощи, тогда стоит подойти к этому серьёзно и до конца осознать всю степень ответственности за его состояние и жизнь.

Попытка помощи оказывает положительное влияние, когда человек сам просит о ней, вашем времени, внимании к его проблеме, совете. Порой случайный слушатель, который вовремя оказывается в нужном месте, способен повернуть ход всей истории. Такое тоже бывает.

Важно понимать, что человек в этом случае приходит именно за поддержкой, а не критикой в свой адрес. Если понимаете, что не можете её оказать, скажите об этом сразу. Так вы точно никому не навредите и не сделаете хуже. Будьте честным. И если кто-то решится вам открыться, сохраните весь разговор в тайне, не обсуждайте детали с посторонними.

Проявите уважение к ближнему и его попыткам отпустить всё то, что мешает двигаться дальше. Но до тех пор, пока человек не обратился к вам за помощью и разговором самостоятельно, оставьте своё желание и попытки помочь. Это не работает, исключений не бывает.

И тут мы подходим к отрицательным моментам. Это то, ради чего я взялась за написание данной статьи. Конечно, я пишу исключительно от себя и предлагаю вам взглянуть на всё со стороны, которую я попытаюсь показать. А именно: моменты, когда человек работает на пределе своих возможностей и получает удар в спину, случайно брошенную фразу, которая рушит шаткий порядок. Осознанно или нет, вы давите по больному даже не пытайтесь следить за собственными словами, так как полностью уверены в своей правоте или же в том, что ничего плохого в этом нет. Все проблемы начинают с фазы «хотелось, как лучше». А теперь давайте представим какое давление вы можете оказать на бедолагу, который и так ищет пятый угол, но правда пытается собраться с силами и продолжить жить спокойно.

Когда вы получаете в ответ, что действительно ничего не произошло и что всё нормально, не нужно пытаться выпытать подробности. И точно не стоит называть кого-либо депрессивным. Возможно, кто-то собирается с остатком сил, чтобы вести диалог и хоть как-то взаимодействовать с социумом, и подобные вбросы – как ведро холодной воды и подтверждение того,

что у того человечка не получается хотя бы делать вид, что всё в относительной норме. Так же, как высказывания с указанием на пессимистичный взгляд.

Опять же, вы не можете знать, через сколько всего человек уже прошёл и насколько хорошо справлялся с трудностями до этого дня. Мы знаем об окружающих ровно столько, сколько они нам позволяют, всё остальное – сплетни и догадки.

В одном немного сопливом сериале 2015 года у одной из главных героинь на стене висел листок со словами: «Каждый, кого ты встречаешь, сражается в битве, о которой ты ничего не знаешь. Будь добрым. Всегда».

Перед тем как выйти из дома, она пробежалась глазами по строчкам, настраивая себя на понимание, принятие и любовь к миру.

И мне кажется, что, если вас и тянет помогать всем вокруг, нужно делать это правильно, без излишнего фанатизма, так как своим поведением вы наоборот можете спровоцировать окружающих наброситься на вас. Всему своё время и место. И то, что является нормой для вас, не обязательно должно устраивать всех остальных.

Если вам правда хочется приносить пользу, попробуйте быть внимательными к мелочам и попытайтесь принять тот факт, что все мы разные.

Мы отличаемся уровнем стрессоустойчивости, болевым порогом, режимом дня и многим другим. Попробуйте понять это.

В моменты, когда у девочки заканчивались силы, за неё начинали говорить слова из комнаты. Возможно, стоит повторить её трюк, чтобы люди случайно натыкались на такие же листочки и трезвели хоть ненадолго? Оставляя свой яд и мнение при себе, пробуя наконец понять. Если жизнь – действительно лишь череда препятствий, тогда нам давно пора научиться считаться с путём окружающих.



WE ARE **R** HEAR



Больше новостей факультета:

 https://vk.com/mpf_grsmu

 @mpf_grsmu

Связаться с нами:

 weare_response@mail.ru

 @weare.response