

психология для жизни

Все перемены - только к лучшему

«Не дай вам бог жить в эпоху перемен», - гласит древнекитайская пословица. Русская же мудрость утверждает: «Все, что бог ни делает - к лучшему». Современная жизнь так уж устроена, что перемены в ней происходят всегда. И наша задача - постараться обратить эти перемены себе на пользу. О том, как это сделать во времена экономического кризиса, объясняет психолог-реабилитолог филиала Московской службы психологической помощи в СЗАО Наталья ДЕМИДОВА.

Оценить ситуацию

Любой кризис, в том числе экономический, таит в себе пугающую неизвестность. Мы не знаем, какой будет наша жизнь, как она изменится. В разрешении любой кризисной ситуации можно выделить два основных выхода. Первый состоит в том, что человек преодолевает страх изменений и открывается новым возможностям, при этом он, разумеется, рискует. Но тогда человек переходит на следующую ступень своего развития, получает новый опыт, новые знания о себе и о мире.

Второй выход заключается в попытке сохранения существующего порядка. Но тогда человек как бы отказывает себе в возможности роста.

Кризис может стать для личности возможностью изменить что-то в себе и в своей жизни, научиться чему-то новому, переосмыслить, а иногда и осознать свой жизненный путь, собственные цели, ценности, отношение к себе и к другим людям.

Положительная сторона любого кризиса - это возможность трансформации (изменений, в том числе кардинальных). Это время перемен можно пережить по-разному. Можно биться головой о стены и посыпать ее пеплом. А можно остановиться, посидеть в тишине, послушать свое сердце, отпустить ситуацию. Может быть, следует задуматься над тем, кто вы, кем вы были, к чему стремились? Возможно, у вас произойдет переоценка ценностей и это изменит всю вашу жизнь.

Не поддаваться панике

Вряд ли мы можем повлиять на сложившуюся ситуацию в масштабах мира, но мы можем попробовать сохранить силы и внутреннее равновесие для решения личных проблем, возникших в результате этой ситуации.

Записаться на тренинг «Ищу работу!» можно по телефону: 8(495)944-45-04. Адрес: м. «Планерная», ул. Вилиса Лациса, д. 1, корп. 1.



В условиях кризиса очень трудно людям с устойчиво зафиксированными социальными ролями и сценариями. Если человека из руководящего звена увольняют, ему тяжело найти себя в роли менее «статусного» специалиста. Мы настолько срастаемся с социальными ролями, что подменяем ими нашу истинную сущность. Возможно, кризис - это ваш шанс увидеть себя в новом качестве.

Одна моя знакомая, проработав всю жизнь в банковской структуре на высокой должности, за несколько лет до пенсии осталась без работы. Вначале это было для нее шоком. Но когда она нашла в себе силы

спокойно оценить ситуацию, то увидела в этом подарок судьбы. Оказалось, она давно хотела уйти из этой сферы, но боялась, так как имела стабильный доход. И теперь она оказалась перед выбором: искать работу в той сфере, где она «знает себе цену, но ноги туда не идут», или прислушаться к себе и выбрать деятельность по душе, тем бо-

лее что она давно знает, чему хотела бы посвятить остаток жизни.

Не вперед, а навверх

Бывает так, что при решении какой-то проблемы мы чувствуем, что как будто уперлись в стену и не можем продвинуться дальше. Очень часто оказывается, что это не стена, а ступенька, и нам нужно идти не вперед, а навверх. Если вы вдруг оказались без работы и не знаете, что делать дальше, вы можете посетить наш новый психологический тренинг «Ищу работу!». На нем вам расскажут, как составить конкурентоспособное резюме, как вести себя с потенциальным работодателем в ходе собеседования, как развить навыки убеждения и самопрезентации - в общем, как повысить собственную эффективность в поиске нужной работы. Тренинг проводится бесплатно для москвичей и идет один день (8 часов). Приглашаем всех желающих! ■

ЕКАТЕРИНА СЛЮСАРЬ

Кризис - это возможность изменения, перехода на новую ступень развития личности, источник силы, и в этом его ресурс. Адекватное разрешение кризиса дает нам возможность стать более зрелой личностью.

ЭКСКУРСИЯ

Поездка в древнюю обитель

В филиале «Строгино» ГБУ ТЦСО «Щукино», что на Строгинском бульваре, 5, успешно работает отделение дневного пребывания, которое пользуется большой любовью строгинских пенсионеров.

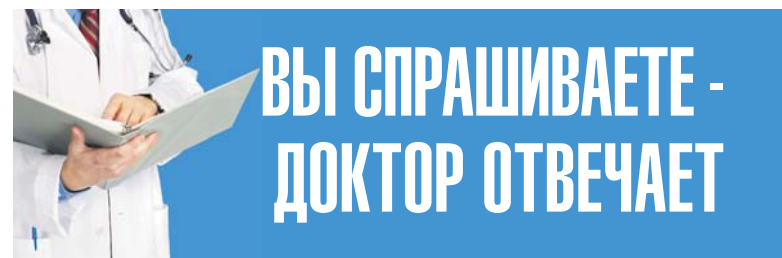
Всмене, которая длится месяц, - 30 человек. Ежедневно они обедают в помещении ЦСО, отдыхают, общаются, слушают интересные лекции и концерты, получают консультации врачей и ездят на экскурсии.

Недавно 37 клиентов отделения посетили Саввино-Сторожевский монастырь под Звенигородом.

Комфортабельный автобус очень быстро доставил экскурсантов на место, а по пути слушали информацию о монастыре и его основателе.

Недалеко от входа в обитель посетителей встречал выразительный памятник Преподобному Савве Сторожевскому, установленный в 2007 году. Группу уже ждала экскурсовод, которая рассказала о монастыре и его святынях. Экскурсанты посетили небольшой надвратный храм Живоначальной Троицы, див-

но расписанный собор Рождества Богородицы, поклонились мощам основателя монастыря и другим святыням. После экскурсии было свободное время, все желающие могли самостоятельно осмотреть территорию монастыря, набрать святую воду, купить шедевры монастырской выпечки, попробовать уникальный квас. Обратная дорога заняла около часа, экскурсанты делились впечатлениями и выражали уверенность, что приедут сюда еще раз. ■

ВЕРА ДМИТРИЕВА
ФОТО АВТОРА

Деликатное решение деликатной проблемы

В № 10 нашей газеты мы предложили читателям задавать волнующие их вопросы, связанные со здоровьем, и получили первый отклик. В редакцию обратилась женщина с такой проблемой, как недержание мочи, о которой многие дамы стараются просто умалчивать.

Согласно медицинской статистике, недержание мочи на сегодняшний день самое распространенное урогинекологическое заболевание, которым страдают примерно 45% женщин старшего возраста. Выделяется несколько форм этого заболевания: недержание, обусловленное врожденными анатомическими отклонениями в строении; энурез от переполнения мочевого пузыря и другие разновидности. Наибольшее распространение в последнее время получило стрессовое недержание мочи, возникающее при физических нагрузках или любых других действиях, вызывающих резкое сокращение брюшной мускулатуры (смех, кашель, чихание). Существует ли решение столь деликатной проблемы?

Отвечает Юлия Евгеньевна Андреева, врач-гинеколог городской клинической больницы № 52:

- Стрессовое недержание мочи - чаще всего встречается в возрасте от 35 до 60 лет. Этим заболеванием страдает каждая третья женщина, но только 4% пациенток обращается к врачу, что связано с интимностью вопроса и убежденностью женщин в том, что возникновение данной проблемы неизбежно связано с естественными возрастными изменениями, а методы лечения - неэффективны.

Недержание мочи существенно снижает качество жизни и часто приводит пациенток к социальной дезадаптации. Причины, вызывающие его, разнообразны. В большинстве случаев болеют рожавшие женщины, чаще - перенесшие патологические роды, сопровождавшиеся разрывами мышц тазового дна, промежности и мочеполювой диафрагмы.

Провоцировать его проявления могут различные гинекологические вмешательства, тяжелая физическая нагрузка, а также эстрогенная недостаточность в климактерическом периоде.

Однако жить с этой проблемой, ограничивая себя в полноценной, активной жизни, не следует. В настоящее время хирургическое лечение с использованием слинговых методик позволяет быстро, качественно и навсегда решить данную проблему и вернуть женщину к нормальной жизни. Эти операции успешно выполняются в нашей больнице в отделениях урологии и гинекологии. В отделении гинекологии при необходимости мы также сочетаем эту операцию с хирургическим лечением опущения тазовых органов. Данное вмешательство относится к минимальноинвазивным, выполняется за 10-15 минут под местной или внутривенной анестезией и требует пребывания в стационаре - 1-2 дня.

Современные методики дают возможность за 20 минут справиться с этой проблемой, которая, возможно, тяготила женщину долгие годы. ■

Рубрику ведет
АЛЕНА ДРОЗДОВА

Уважаемые читатели! Свои вопросы докторам вы можете задать, позвонив в пятницу по телефону редакции: 8(499)192-55-25, а также написав на электронную почту: info@tiic.ru с пометкой: «В рубрику «Вы спрашивали - доктор отвечает».

