Главная
О нас
Свидетельства и лицензии
О присвоении колледжу имени И.В. Залуцкого
Наши новости
Специальности
Правила приёма
Абитуриенту
Ход приема
Приём иностранных граждан
Information for Foreign students
Структура
Одно окно
Платные услуги
Личный прием
Электронные обращения
Вакансии
Обучающие курсы «Первая помощь»
Воспитательная и идеологическая работа
Профориентационная работа
Профсоюзная жизнь
Международная образовательная деятельность
Кибербезопасность
Пожарная безопасность
► Методический вестник
Проект "Модернизация системы здравоохранения Республики Беларусь"
Лаборатория по отработке навыков/ Skill Development Laboratory►
В помощь учащимся
► Фотоархив

E-MAIL: molodechno@mgmk.by
ТЕЛЕФОН: (8-176) 53-49-72

Информация СППС

СППС
УО "МОЛОДЕЧНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ И.В. ЗАЛУЦКОГО"

Детский правовой сайт

Педагог социальный *Макей Анна Иосифовна*

Обеденный перерыв - с 12-00 до 13-00

Дни недели	Рабочее время	Обеденный перерыв	Работа в общежитии	Время консультирования
Понедельник	8:00-17:00	12:00-13:00	13:00 -17:00	15:30-17:00
Вторник	8:00-17:00	12:00-13:00	13:00 -17:00	13:00-15:30
Среда	8:00-17:00	12:00-13:00	13:00 -17:00	15:30-17:00
Четверг	8:00-17:00	12:00-13:00	13:00 -17:00	13:00-15:30
Пятница	ВЫХОДНОЙ			

Педагог–психолог *Марецкая Ольга Станиславовна>*

Дни недели	**Рабочее время**	**Работа в общежитии**	**Время консультирования**
Понедельник	15.00-19.00	15.00-19.00	17.00-18.00
Вторник	15.00-19.00	15.00-19.00	17.00-18.00
Среда	15.00-19.00	15.00-19.00	17.00-18.00
Четверг	15.00-19.00	15.00-19.00	17.00-18.00
Пятница	15.00-19.00	15.00-19.00	17.00-18.00

Телефон кабинета **74-66-99**

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

Оказание помощи лицам, оказавшимся в кризисном положении, сложной жизненной ситуации и нуждающимся в психологической поддержке.

8-801-100-1611

телефон работает круглосуточно на базе УЗ "Городской клинический детский психоневрологический диспансер", г. Минск

СЛУЖБА ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»

8-017-270-24-01 (городской)

8-029-899-04-01 (МТС) с возможностью обращения через мессенджеры: Вайбер, Телеграм, Ватсап.

звоните на ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ днём и ночью в любой день…



Понимание, сочувствие и поддержка - совсем рядом!

Помощь оказывается **бесплатно и анонимно**, без ограничений по возрасту, полу, национальности, месту жительства, состоянию здоровья,

круглосуточно, без выходных.

ПОМНИТЕ: МЫ С ВАМИ!

Главное управление по здравоохранению Минского облисполкома
УЗ «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология»

8-801-100-1611



Понимание, сочувствие и поддержка - совсем рядом!

Помощь несовершеннолетним, оказавшимся в кризисном положении, сложной жизненной ситуации и нуждающимся в психологической поддержке

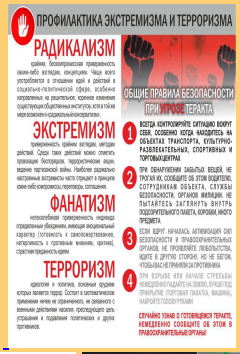
оказывается анонимно

круглосуточно без выходных

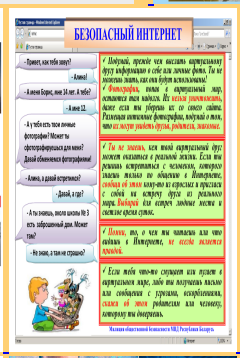
ПОМНИТЕ: МЫ С ВАМИ!











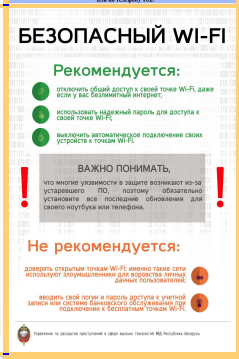
















Молодечненский РОВД

Начальник инспекции по делам несовершеннолетних

Посох Алексей Иванович 8-0176-77-02-84

Начальник отделения по наркоконтролю н противодействию торговле людьми

Руткевич Сергей Викторович 77-10-25

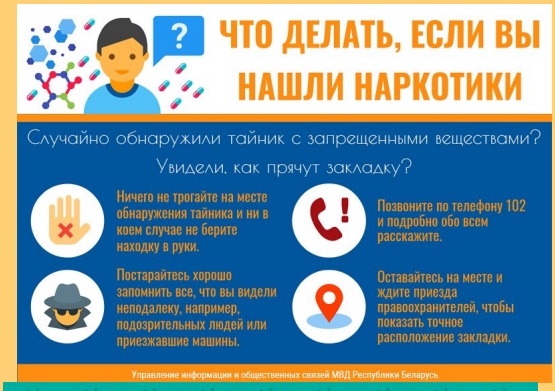
Участковый инспектор Молодечненского РОВД

Бахарь Екатерина Валерьевна 73-81-66

Телефоны «прямой линии» отдела профилактики правонарушекний несовершеннолетних
8-017-229-06-34 : 8-017-229-04-36

Ответственный сотрудник от РОВД
участковый инспектор ИДН
Молодечненского РОВД
Танюкевич Александр Викторович
74-68-56

«POMOGUT.BY» - информационный ресурс для людей, столкнувшихся с проблемой наркомании. Основной целью проекта является практическая помощь наркозависимым лицам в Республике Беларусь и профилактика наркомании.





ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ:

- О ПОДРОСТКАХ-НАРУШИТЕЛЯХ
- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СО СЛАБОУСПЕВАЮЩИМИ И НЕУСПЕВАЮЩИМИ УЧАЩИМИСЯ
- ТЕБЕ ПРЕДЛОЖИЛИ НАРКОТИКИ, КАК СКАЗАТЬ НЕТ.
- ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ. ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ В ПОВЕДЕНИИ.
- С 23.00 ДО 6.00 ВРЕМЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ
- АДМИНИСТРАТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
- КОВАРНОСТЬ ВСЕМИРНОЙ СЕТИ. ОПАСНОСТЬ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА РАСПРОСТРАНЕНИЕ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ ЗАПРЕЩЕННОЙ ИНФОРМАЦИИ
- КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ТОРГОВЛИ ЛЮДЬМИ
- ОХРАНА ТРУДА: МОЛОДЫЕ РАБОТНИКИ ОСОБЕННО УЯЗВИМЫ
- ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА УЧАСТИЕ В НЕСАНКЦИОНИРОВАННЫХ МИТИНГАХ
- ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ
  - ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В ГРОЗУ
  - ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГАХ
  - ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ГРАЖДАН НА ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГЕ

- ПАМЯТКА О ПРАВИЛАХ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕСУ
- ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ
- ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КАТАНИИ НА ТЮБИНГЕ

- ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ АКЦИИ «ДОМ БЕЗ НАСИЛИЯ»
- МУЖЧИНА-ТИРАН», БУДЬ НА ЧЕКУ
- ПЛАН ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В СЛУЧАЕ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ
- ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ БЫТЬ ДОСТОЙНЫМИ РОДИТЕЛЯМИ
- ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ
- ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ НАСИЛИЯ
- КАК УБЕРЕЧЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА ОТ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ
- АЛГОРИТМ ИНФОРМИРОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ РАБОТНИКАМИ РОДИТЕЛЕЙ, ОПЕКУНОВ, ПОПЕЧИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ И (ИЛИ) СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ О НАЛИЧИИ ПРИЗНАКОВ НАСИЛИЯ В ОТНОШЕНИИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
- ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ
- КАК ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТОВ В СЕМЬЕ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ







---

1 марта провозглашён Международным днём борьбы с наркоманией и наркобизнесом в 1987г. Генеральной Ассамблеей ООН.

В актовом зале медицинского колледжа для учащихся I курса прошёл информационный час «НАРКотики - Путь в никуда».

Помочь учащимся получить достоверную информацию о наркотиках и их влиянии на личность согласился Михаил, волонтёр по наркозависимости Культурно-Просвительского Учреждения «АСЕТ», ведь оставаться безучастным к данной проблеме – просто недопустимо.





Гость данного мероприятия смог расположить учащихся к обсуждению данной проблемы в непринужденной обстановке. В своей беседе Михаил попытался объяснить учащимся, что наркомания – это не развлечение и не вредная привычка, а коварная болезнь, которая калечит судьбы, разбивает семьи, уносит человеческие жизни. - «Никто из тех, кто впервые попробовал наркотики, изначально не планировал продолжать их прием».

Организации таких встреч направлены на обучение учащихся умению оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, воспитывают в них ценностное отношения к своему здоровью, здоровью своих близких и человеческой жизни.

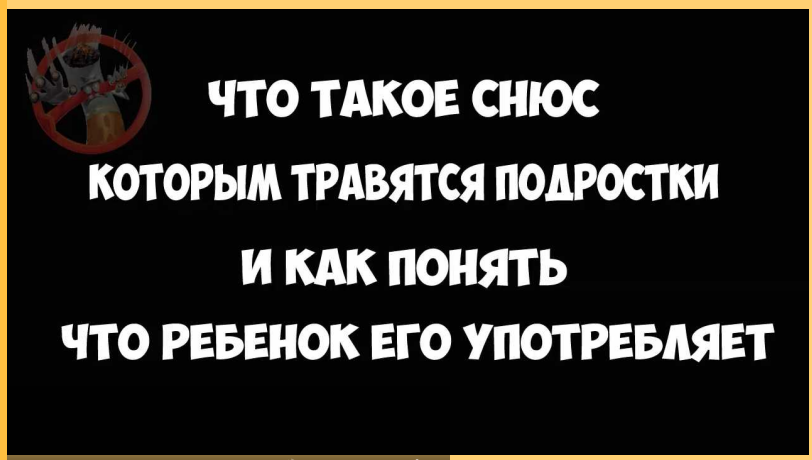
Путём просмотра видеопрезентации, учащимся была предоставлена информация об истоках наркомании, о видах наркотиков, о признаках и последствиях их употребления, об ответственности за употребление и незаконный оборот наркотических средств в Республике Беларусь.

В последние 2-3 года появилось новое некурительное табачное изделие под названием СНЮС, для наглядности продемонстрирован видеоролик с более подробной о нём информацией.

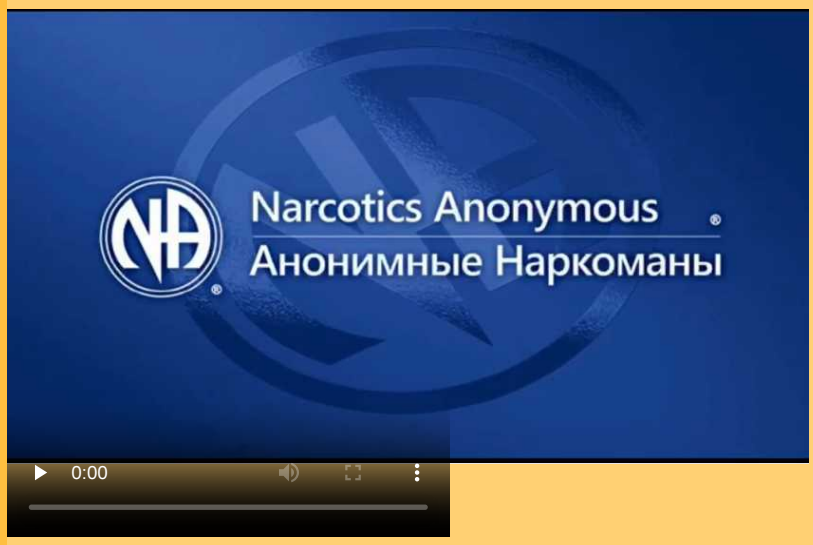
В завершении мероприятия ведущие призвали присутствующих: «Ваше здоровье во многом зависит от вас. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, окружающие и заботящиеся о вас, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так все и будет. Всегда помните о том, что наркотики лишают надежды, радости, свободы, а главное – они лишают человека жизни!».



скачать презентацию







21.10.2020 с целью психологического просвещения состоялась встреча учащихся первого курса с психологом ГУ «Молодечненский районный ТЦСОН» Комисаренко Е.И.



В ходе встречи учащиеся задавали вопросы по адаптации к учебе и проживанию в общежитии, самоподдержке в сложных ситуациях, правилах бесконфликтного общения. Некоторые ситуации разыгрывались и ребята сами искали ответы на вопросы. Неформальность, живой интерес и практическая значимость- девиз состоявшейся встречи.



Наша жизнь очень динамична и ее трудно представить без волнений и тревог. Поэтому, слово стресс знакомо практически каждому из нас.

Стресс стал уже неотъемлемой частью нашей жизни, ведь практически ежедневно мы решаем какие-то проблемы, сталкиваемся с различного рода трудностями.



Чтобы эффективно справляться со стрессом, необходимо в известной мере усовершенствовать наши психические процессы.

Для успешного противостояния воздействию стрессовых факторов человек должен обладать определенными характеристиками, которые сделают его более адаптивным и помогут пережить стрессовую ситуацию. Такие особенности мы сами можем в себе развивать и совершенствовать.

В связи с этим некоторые практические рекомендации, направленные на повышение стрессоустойчивости:

1. Необходимо ставить перед собой цели. Ключевую роль в защите от стрессов и сопутствующих им неврозов играет осознание своих жизненных целей и соотнесение с ними возможностей конкретных жизненных ситуаций.

2. Хорошей профилактикой от стресса является чувства юмора. Юмор всегда несет в себе переоценку событий. Благодаря ему возникает способность отнестись к чему-то волнующему, как к явлению малозначимому и недостойному внимания. Улыбка и смех снимают напряжение, улучшают настроение, облегчают налаживание контактов. Развитое чувство юмора позволяет переоценить значимость событий и помогает преодолеть негативные эмоции.

3. Отрицательные последствия морально-психологических перегрузок усугубляются при отсутствии физических нагрузок организма. Поэтому, чем более напряженный в психологическом плане был день, тем большую физическую нагрузку необходимо давать своему организму. Если систематически уделять внимание достаточной физической нагрузке организма, то психологическое и физическое самочувствие всегда будет в норме.

4. Эффективным средством борьбы с хронической усталостью и стрессом является полноценный в эмоциональном плане отдых. Грамотное планирование своего отдыха, наполнение его яркими положительными эмоциями - одно из сильных профилактических средств против синдрома хронической усталости.



5. Для успешного противостояния воздействию стрессовых факторов человек должен обладать определенными характеристиками, которые сделают его более адаптивным и помогут пережить стрессовую ситуацию. К ним относится:

а) анализ ошибок мышления: «черно-белое мышление», «чрезмерное обобщение», «катастрофизация», «субъективизация», «чрезмерный пессимизм», «мечтательность и отрицание реальности», «чрезмерная требовательность», «осуждение и ярлыки», «гедонистическое мышление», «вязкое мышление»;

б) распределение времени. Полезно проанализировать использование своего времени. График позволит сразу заметить, где время потрачено впустую, а где была спешка безо всякой на то необходимости;

в) позитивное мышление. Позволяет воспринимать возникшую проблему как возникшую возможность развить свое умение справиться со сложными ситуациями;

6. Необходимо планировать свой день. Если на работе завал и нужно решить сразу много дел, то, выполняя несколько дел одновременно, не рекомендуется всех их держать в голове также одновременно. Не перегружать, не перенапрягать чрезмерно свой головной мозг. Лучше всего записывать, например, в дневнике все, что нужно сделать. А уже потом из списка поочередно выбирать самое срочное и важное. Полезно расставить приоритеты, распланировать, что нужно сделать сейчас, что после этого, что завтра, что послезавтра. Решив одну задачу, открываем дневник и снова выбираем то дело, которое на данный момент является самым срочным и самым важным одновременно. Решив это дело, переходим к следующему и так далее.

7. Мотивация: понимая цель любой работы, легче перенести перегрузки в процессе её выполнения. Осмысленность работы занимает мозг и не позволяет посторонним переживаниям и волнениям туда вклиниваться и мешать. Поэтому рекомендуется осознавать задачу и цель для каждого своего поступка, и уже после этого приступать к действиям.

8. Для поднятия настроения и увеличения стойкости перед стрессовой ситуацией рекомендуется найти зеркало и уединиться, просто посмотреть в зеркало и широко улыбнуться самому себе. Расправьте плечи. Улыбайтесь в течение хотя бы 5 или 10 минут. И вы почувствуете результат весь день вы будете в приподнятом настроении.

9. Для повышения стрессоустойчивости специалисты советуют не обращать большого внимания на негатив, ограничивайте себя в желании смотреть и обсуждать чьё-либо недостойное поведение или какую-нибудь неприятную ситуацию. Не тратьте на это своё время и свою жизнь, свои силы и энергию. Скажите: «А оно мне надо?»

Рекомендуем следовать очень простому принципу: вокруг нас много хорошего, замечательного, красивого и чудесного - ищите это, наслаждайтесь и любуйтесь, восхищайтесь и говорите об этом.



Начало взрослой самостоятельной жизни — непростое время для любого молодого человека. В это время очень важно иметь человека, к которому можно обратиться в трудном случае, который поддержит и подскажет правильный выход.

Учащимся-сиротам приходиться входить во взрослую жизнь раньше, чем ребенку из семьи. Их жизненный опыт очень мал, часто полностью отсутствуют навыки, необходимые для самостоятельной жизни.

21.11.2018г. в рамках социально-психологической деятельности колледжа, педагогом социальным – Макей А.И. был проведён «круглый стол» «Обеспечение гарантий и социальной защиты обучающихся из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в учреждениях образования».



С целью информирования и повышения знаний учащихся-сирот о гарантиях и социальной защите во время обучения, на встречу к учащимся-сиротам пришли:

- специалист отделения социальной адаптации и реабилитации ГУ ТЦСОН Молодечненского района – Аноп Т.Л.;
- психолог ГУ ТЦСОН Молодечненского района Комисарук Е.И.;
- заместитель директора по воспитательной работе Рушлевич С.Г.;
- заведующий общежитием - Конопелько В.Р.;
- бухгалтер колледжа – Гобрукович И.А.;
- педагог-психолог – Марецкая О.С.;
- заведующий отделения «Сестринское дело» - Полеонок Г.И.



Самым актуальным для выпускников всегда остается вопрос жилья. Специалист отделения адаптации и реабилитации ГУ ТЦСОН Молодечненского района Аноп Т.Л. рассказала о порядке зачисления на учет нуждающихся в улучшении жилищных условий, предоставления арендного жилья и жилья социального пользования.



С психологом Комисарук Е.И. обсуждали различные способы моделирования профилактических мероприятий по предупреждению попадания в трудные жизненные ситуации, определение оптимальных путей организации собственной жизни, успешной социализации в обществе. Такие люди нуждаются в долговременном социально-педагогическом сопровождении и оказываются недостаточно адаптированными к самостоятельной жизни.



Поэтому необходимо оказывать воспитанникам поддержку в виде постинтернатного сопровождения, которое поможет им успешно адаптироваться в новой социальной среде, выстроить конструктивную стратегию самостоятельной жизни, создать новые и крепкие социальные контакты, как с близким окружением, так и с государственными структурами.

Особая дружественная атмосфера проводимого мероприятия настроила учащихся-сирот на позитивный взгляд в будущее, помогла расставить приоритеты на пути в их дальнейшую взрослую жизнь.

ПРОФИЛАКТИКА ЭКСТРЕМИЗМА И ТЕРРОРИЗМА

РАДИКАЛИЗМ

крайняя, бескомпромиссная приверженность каким-либо взглядам, концепциям. Чаще всего употребляется в отношении идей и действий в социально-политической сфере, особенно направленных на решительное, коренное изменение существующих общественных институтов, хотя в той же мере возможен и «радикальный консерватизм».

ЭКСТРЕМИЗМ

приверженность крайним взглядам, методам действий. Среди таких действий можно отметить провокацию беспорядков, террористические акции, ведение партизанской войны. Наиболее радикально настроенные экстремисты часто отрицают в принципе какие-либо компромиссы, переговоры, соглашения.

ФАНАТИЗМ

непоколебимая приверженность индивида определенным убеждениям, имеющая эмоциональный характер (готовность к самопожертвованию, нетерпимость к противным мнениям, критике), страстная преданность идеям.

ТЕРРОРИЗМ

идеология и политика, основным орудием которых является террор. Состоит в систематическом применении ничем не ограниченного, не связанного с военными действиями насилия, преследующего цель устрашения и подавления политических и других противников.



ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УГРОЗЕ ТЕРАКТА

1. ВСЕГДА КОНТРОЛИРУЙТЕ СИТУАЦИЮ ВОКРУГ СЕБЯ, ОСОБЕННО КОГДА НАХОДИТЕСЬ НА ОБЪЕКТАХ ТРАНСПОРТА, КУЛЬТУРНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ, СПОРТИВНЫХ И ТОРГОВЫХ ЦЕНТРАХ
2. ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ЗАБЫТЫХ ВЕЩЕЙ, НЕ ТРОГАЯ ИХ, СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ ВОДИТЕЛЮ, СОТРУДНИКАМ ОБЪЕКТА, СЛУЖБЫ БЕЗОПАСНОСТИ, ОРГАНОВ МИЛИЦИИ. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ЗАГЛЯНУТЬ ВНУТРЬ ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО ПАКЕТА, КОРОБКИ, ИНОГО ПРЕДМЕТА
3. ЕСЛИ ВДРУГ НАЧАЛАСЬ АКТИВИЗАЦИЯ СИЛ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ, НЕ ПРОЯВЛЯЙТЕ ЛЮБОПЫТСТВА, ИДИТЕ В ДРУГУЮ СТОРОНУ, НО НЕ БЕГОМ, ЧТОБЫ ВАС НЕ ПРИНЯЛИ ЗА ПРОТИВНИКА
4. ПРИ ВЗРЫВЕ ИЛИ НАЧАЛЕ СТРЕЛЬБЫ НЕМЕДЛЕННО ПАДАЙТЕ НА ЗЕМЛЮ, ЛУЧШЕ ПОД ПРИКРЫТИЕ (ТОРГОВАЯ ПАЛАТКА, МАШИНА), НАКРОЙТЕ ГОЛОВУ РУКАМИ

СЛУЧАЙНО УЗНАВ О ГОТОВЯЩЕМСЯ ТЕРАКТЕ, НЕМЕДЛЕННО СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫЕ ОРГАНЫ!



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТЕРРАКТЕ (скачать документ в формате docx)

---

10 сентября 2018 года – Всемирный день предотвращения самоубийств - скачать документ

Информационный материал «10 сентября Всемирный день профилактики суицида» - скачать документ



Тренинг для педагогов и учащихся
"Создай человека"

Ежедневно каждый из нас находится в контакте с большим количеством самых разных людей. У каждого из нас есть свои установки, мнения и суждения о том, как этот контакт должен быть устроен, о том, каким должен быть человек, с которым мы общаемся.

Участникам тренинга было предложено всем вместе создать человека. У меня есть набор карточек, который отображает какую-то часть человеческого тела. Мы разбиваемся в команды по 2-3 человека, из команды один человек подходит ко мне и тянет карточку с названием части тела, каждая команда из подручных материалов создает свою часть тела и описывает ее функцию в общении. Командам нельзя разговаривать между собой, диалог внутри команды приветствуется.



- Затем мы собирали наши представления в единое целое. Любой человек начинается с головы, приглашаем голову. Выходит член команды «Голова», фиксирует творение команды на стенде и описывает ее функцию в общении.



По этой же форме собираются на стенде и другие части лица и тела человека: глаза, рот, нос, уши; туловище, правая и левая рука, правая и левая нога.

В результате появляется «человек», чья конфигурация впечатляет.



В диалоге участники обсуждали следующие вопросы:

- Как вам нравится наше творение? Можно ли назвать его гармоничным?

- Существует ли в нашем сообществе здесь и сейчас единство взглядов на то, каким должен быть человек в контакте?

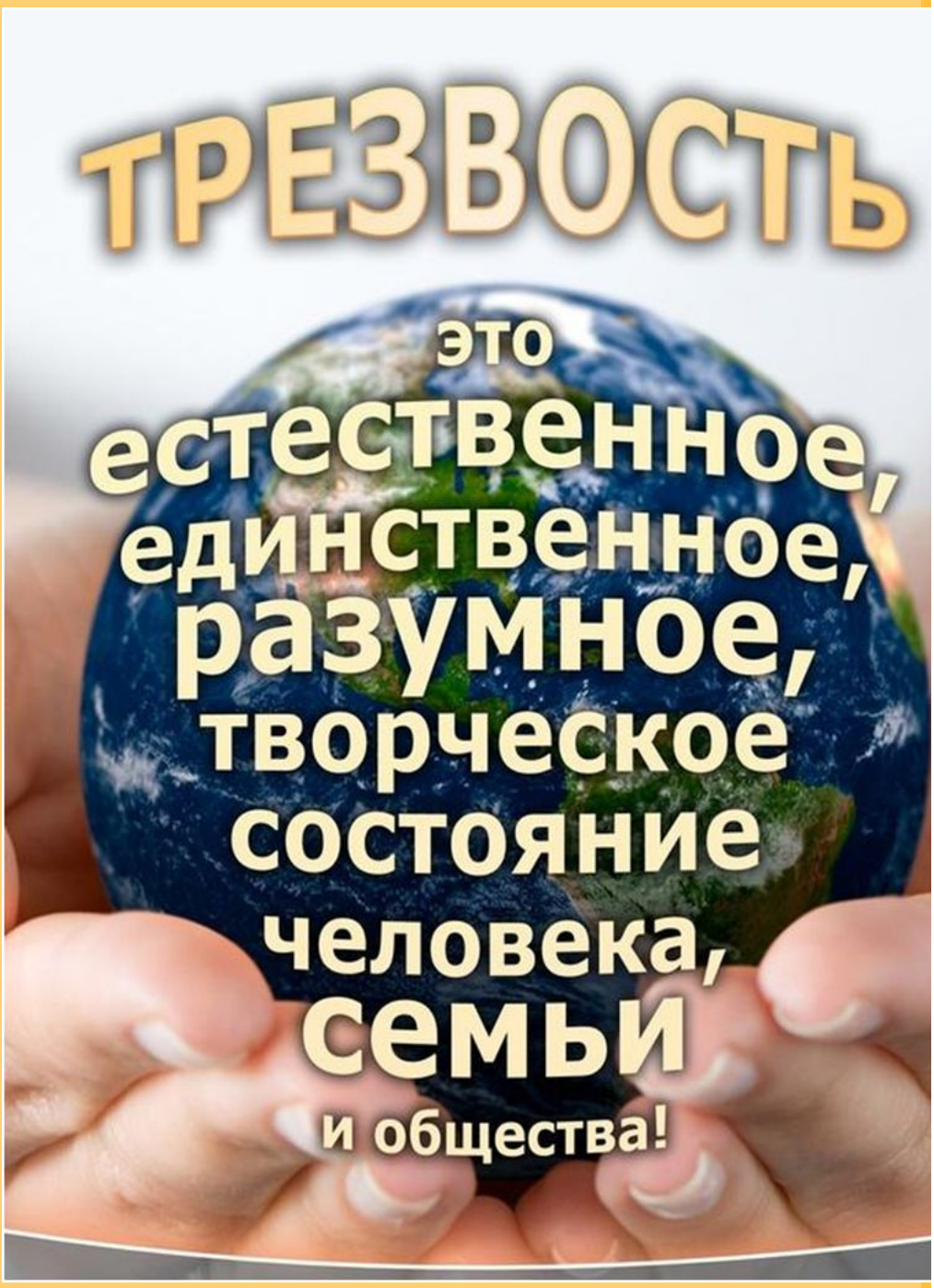
Выход из этой ситуации в объединении и согласованности наших усилий. В любом деле

есть 2 возможности интеграции:

1. интеграция (объединение) усилий, только что мы доказали, что только этого недостаточно.

2. интеграция пространства (объединений идей, целей и представлений о том, как должен быть устроен сам процесс командной работы и к какому результату мы должны прийти), в котором происходит процесс такой работы.





ВРЕД СУРРОГАТНОГО АЛКОГОЛЯ И СПИРТОСОДЕРЖАЩИХ ЖИДКОСТЕЙ

Опасно ли употребление суррогатов алкоголя? Безусловно, опасно, так как сопровождается тяжелыми, вплоть до смертельного исхода, поражениями печени, почек, глаз, центральной нервной системы. Часть отравлений бывает связана с употреблением поддельных спиртных напитков. При этом иногда страдают люди, вовсе не злоупотребляющие ими.

Также нередко пьют суррогаты хронические алкоголики. Они часто используют вовсе «несъедобные» продукты бытовой химии, технические спирты, лекарственные жидкости, что приводит к очень тяжелым отравлениям.

По данным статистики в 2017 году от отравлений, связанных с употреблением алкоголя в Республике Беларусь умерло 1497 человек, из них 74% в трудоспособном возрасте.

Для сравнения от инфаркта миокарда в 2017 году умерло 1502 человека.

Чаще от отравления алкоголем умирают мужчины – 1145 человек (76,5%).

В Минской области в 2017 году от отравлений, связанных с употреблением алкоголя умерло 246 человек.

Суррогаты алкоголя и их виды

Что же такое суррогаты алкоголя? Это спиртосодержащие жидкости, применяемые в быту и для технических нужд. Их употребляют с целью опьянения при недоступности обычных спиртных напитков. Также сюда можно отнести поддельные алкогольные напитки (вина, коньяки, водку, самогон, настойки, коктейли), изготовленные с использованием ненадлежащего сырья или с нарушениями технологии. Наряду с этиловым спиртом они содержат вредные примеси различных веществ.

Суррогаты подразделяют на две группы:

1. Содержащие этанол, или истинные суррогаты. Сюда относятся лекарства (настойки пустырника, боярышника), различные лосьоны, одеколоны, технический этиловый спирт. Более опасные суррогаты – это бытовые жидкости, такие как растворители, средства для мытья стекол и поверхностей, политура; тормозная жидкость, антифризы; клей БФ. Они могут содержать гидролизный и сульфатный спирты, денатурат, примеси метилового спирта, этиленгликоля, альдегиды, эфирные масла, ацетон, хлороформ, красители, прочие ядовитые вещества.

2. Вещества, не содержащие этиловый спирт, но вызывающие опьянение. Их называют ложными суррогатами. Это метиловый, пропиловый, бутиловый, амиловый и муравьиный спирты, этиленгликоль, дихлорэтан и жидкости различного назначения, в которые они входят в большой концентрации. Они крайне ядовиты и вызывают опасные поражения различных органов и смерть.

Особую опасность представляют поддельные алкогольные напитки. Попавшие в них ядовитые соединения, особенно метиловый спирт, которые приводят к смертельным отравлениям.

Признаки отравления алкогольными суррогатами

Первыми признаками отравления алкогольными суррогатами бывают тошнота, затем рвота, чувство дурноты, головокружение, боли в животе, мучительная головная боль. Клиническая картина первоначально такая же, как при отравлении большим количеством водки. Дальнейшие симптомы зависят от того, чем вызвано отравление и насколько велика доза выпитого.

Метанол (метиловый спирт). По запаху и вкусу не отличается от этилового спирта, но является смертельным ядом.

Продукт сухой перегонки древесины. Используется в качестве растворителяпри производстве лаков, как добавка к жидкому топливу для двигателей внутреннего сгорания.

Состояние пострадавшего напрямую зависит от количества выпитого. Приём внутрь порядка 10 мл метанола может приводить к тяжёлому отравлению. Смертельная доза метанола равна 80-100 мл. Первыми признаками отравления будут тошнота и рвота, мушки перед глазами. Кожа больного сухая и красная. В течение последующих суток состояние его ухудшается. Появляется жажда, боли в животе, одновременно головная боль, сильные боли в икроножных мышцах, двоение в глазах.

В тяжелых случаях часто наступает слепота. Появляются судороги, возбуждение, напряжение затылочных мышц. Нарушается сердечный ритм, падает давление. Если количество выпитого спирта близко к смертельной дозе, наступает кома и остановка дыхания. Возможно молниеносное развитие отравления со смертельным исходом.

Этиловый спирт частично нейтрализует метанол.

Этиленгликоль. В очищенном виде представляет собой прозрачную бесцветную жидкость слегка маслянистой консистенции. Не имеет запаха и обладает сладковатым вкусом.

Применяется как компонент автомобильных антифризов и тормозных жидкостей, в производстве целлофана, полиуретанов и ряда других полимеров, как растворитель красящих веществ.

Смертельная доза его равна 100-300 мл. После 6-8 часов от приема этиленгликоля возникают головная боль, боли в пояснице, животе; жажда, понос, рвота. Кожа и слизистые сухие, красные, с синюшным оттенком.

При тяжелом отравлении больной возбужден, зрачки расширены. Позднее появляются судороги, больной теряет сознание. В терминальной стадии развивается сердечная недостаточность с отеком легких, острая печеночная и почечная недостаточность, смерть.

Что делать при отравлении суррогатами алкоголя

При подозрении на отравление суррогатами алкоголя надо срочно вызвать скорую помощь, так как тяжесть состояния может нарастать очень быстро.

Если пострадавший в сознании, до прибытия врача ему надо дать выпить теплую воду в большем количестве и затем вызвать рвоту.

Человека без сознания укладывают на бок, очищают рот и носоглотку от рвотных масс. Чтобы не допустить западение языка, выводят его из полости рта и фиксируют.

Если точно известно, что отравление вызвал метиловый спирт, больному, находящемуся в сознании, можно дать выпить коньяк или водку. Содержащийся в них этиловый спирт частично нейтрализует метанол.

Профилактика отравлений суррогатами алкоголя

Самая надежная профилактика отравлений – никогда не употреблять суррогаты алкоголя. Чтобы

избежать случайных отравлений, храните продукты бытовой химии отдельно, в посуде, имеющей соответствующие надписи.

Покупайте все спиртные напитки в хорошо проверенных, пользующихся отличной репутацией специализированных магазинах.

А лучше не пейте вообще. Помните, алкоголь вреден для здоровья!

Краткое профилактическое консультирование в отношении употребления алкоголя: учебное пособие ВОЗ для первичного звена медико-санитарной помощи

Предупреждение вреда, причиняемого подверженностью воздействию алкоголя в период беременности



В целях содействия принятию и укреплению мер, направленных на формирование толерантности по отношению к окружающим в социуме, создание условий для выявления фактов несправедливого отношения в учреждении образования «Молодечненский государственный медицинский колледж» создана «Почта доверия» для письменных обращений учащихся и законных представителей.

Ответственным за выемку, учет, регистрацию, предварительную обработку и контроль за поступающей в «Почту доверия» информацией является педагог-психолог Марецкая О.С. и педагог социальный Макей А.И.

Контроль за исполнением Положения о почте доверия осуществляет заместитель директора по воспитательной работе Рушлевич С.Г.

ПОРЯДОК РАБОТЫ «Почты доверия»

1. Общие положения

1.1. В учреждении образования «Молодечненский государственный медицинский колледж» «Почта доверия», установлена для возможности учащихся задать вопросы, дать предложения, советы, получить квалифицированные ответы от педагога-психолога, социального педагога, преподавателей, администрации.

1.2. Функции по координации работы «Почты доверия» осуществляют педагог-психолог и педагог социальный учреждения образования.

2. Цели и задачи

Основными задачами работы «Почты доверия» являются:
формирование эффективного механизма взаимодействия учащихся и педагогов;
повышение качества и доступности психологических услуг, оказываемых учащимся службой СППС;
обеспечение оперативного приема, учета и рассмотрения информации учащихся, поступивших в «Почту доверия»;
анализ информации учащихся, поступивших в «Почту доверия», ее учет при разработке и реализации профилактических мероприятий.

3. Порядок организации работы

3.1. Для сбора и обработки информации в здании учреждения образования на первом этаже устанавливается «Почта доверия».

3.2. Выемка письменных обращений осуществляется еженедельно.

3.3. Учет и регистрация письменных сообщений, поступающих в «Почту доверия», отражаются в

«Журнале приема информации из «Почты доверия»

3.4. Анонимная информация рассматривается.

3.5. Еженедельно (понедельник) ответственное лицо готовит и анализирует информацию о поступивших в «Почту доверия» письменных сообщениях.

3.6. Обращение учащихся считается рассмотренным, если по всем поставленным в нем вопросам приняты необходимые меры и заявителю дан ответ в устной или письменной форме.

3.7. В случае поступления в «Почту доверия» письменного обращения, в котором учащийся использует нецензурные либо оскорбительные выражения, угрозы жизни, здоровью и имуществу кому-либо, такие обращения не рассматриваются и не регистрируются.

3.8. Если в поступившем сообщении содержатся сведения о подготавливаемом, совершаемом или совершенном противоправном деянии, а также о лице, его подготавливающем, совершающем или совершившим, обращение подлежит направлению в правоохранительные органы.

3.9.0твестственное лицо, работающее с информацией, полученной из «Почты доверия», несет персональную ответственность за соблюдение конфиденциальности полученной информации.

3.10. Информация, поступившая от учащихся в «Почту доверия», подлежит сохранению в течение одного года.

Couldn't load plugin.

Couldn't load plugin.

С 18 по 29 сентября 2017 годана территории Молодечненского района проводится акция "Дети без насилия!".

Цель:

снижение преступлений против половой неприкосновенности или половой свободы, совершаемых в отношении несовершеннолетних, повышение информированности несовершеннолетних и их родителей, опекунов или попечителей, о возможностях государственных организаций по оказанию различных услуг, в том числе обеспечению их безопасности.

Задачи:

1. Разъяснить несовершеннолетним, родителям, опекунам или попечителямпоследствия преступлений против половой неприкосновенности или половой свободы.

2. Довести информацию о возможностях государственных органов по решению проблем, возникающих в случае нарушений прав и законных интересов несовершеннолетних и

необходимости информирования о таких фактах.

Телефон горячей линии: по фактам семейного неблагополучия и жестокого обращения с детьми

8-017 372-73-87

---

10 сентября 2017 года знаменует собой 15-й **Всемирный день предотвращения самоубийств**. Этот день впервые был проведен в 2003 году в качестве инициативы Международной ассоциации по предотвращению самоубийств и одобрен Всемирной организацией здравоохранения. Тема Всемирного дня предотвращения самоубийств 2017 года: «Потратьте минуту, измените жизнь». Как члены сообщества, мы несем ответственность за тех, кто не может бороться, необходимо контактировать, поощрять их рассказывать свою историю по-своему и в своем собственном темпе, предлагая мягкое слово поддержки и слушание без оценочных суждений.

УЗ «Минский областной клинический центр «Психиатрия- наркология» **8 сентября 2017 года** проводит Акцию, посвященную Всемирному дню профилактики суицидов **«Потратьте минуту, измените жизнь»**. В день проведения Акции каждый человек может обратиться и получить бесплатную консультацию психолога, информацию о профилактике суицидального поведения и о психическом и психологическом благополучии.

С целью профилактики суицидов в УЗ «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» функционирует круглосуточный телефон доверия 8-017-202-04-01, МТС 8029 8990401, ведется анонимный прием врачей-психиатров-наркологов, врачей- психотерапевтов, психологов (тел. для записи 80173319064, 80291017373, 80297746659).

ОСТАНОВИМ НАРКОМАНИЮ ВМЕСТЕ

Методич-я разработка "ОСТАНОВИМ НАРКОМАНИЮ ВМЕСТЕ"

Видео мероприятия(Фрагмент НОВОСТИ. Время местное" выпуск 01.03.2017):

Couldn't load plugin.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ПРАВОВОЙ АСПЕКТ»



19.10.2016г. в актовом зале колледжа, было проведено профилактическое мероприятие «Правовой аспект», для обучающихся 1 курса.

В организации и проведении мероприятия приняли участие:

• участковый инспектор ИДН Молодечненского РОВД - Климёнок А.М.,
• госавтоинспектор ОГАИ Молодечненского РОВД - капитан милиции Бартош С.Н.,
• зам. директора по воспитательной работе Рушлевич С.Г.,
• педагог социальный Макей А.И.

В ходе встречи обсуждалась проблема молодежной преступности. В целях повышения уровня правового воспитания молодежи, инспектор ИДН - Андрей Михайлович, поведал обучающимся о наиболее часто совершаемых правонарушениях и мерах ответственности за их совершение. Подробнее разъяснил, что служит поводом постановки несовершеннолетних на учет в ИДН.

В целях профилактики правонарушений в сфере безопасности дорожного движения. Сергей Николаевич рассказал обучающимся об аварийности на дорогах Минской области и г.Молодечно, привел тревожную статистику, назвал основные причины дорожно-транспортных происшествий,

напомнил об административной ответственности за нарушение ПДД. Разъяснил о мерах



административной ответственности за отсутствие световозвращающегося элемента при движении в тёмное время суток.

После выступления инспекторов, обучающиеся задавали интересующие их вопросы. Перед уходом, инспектора призвали обучающихся быть законопослушными гражданами своей страны.





"Самоубийство - мольба о помощи, которую никто не услышал".
Р.Алев.

Здравствуйте, друзья!

Это письмо приурочено к 10 сентября – Всемирному дню борьбы с суицидом.

Это очень большая проблема сегодня. Никто из нас не может сказать, что эта проблема его не коснется. Всем нам кажется, что никто из наших близких на такое не способен. Но будьте уверены, родственники всех тех людей, которые покончили с собой, тоже так считали…

Рядом с нами, если внимательно присмотреться, много несчастных людей. Людей, которые чувствуют себя одинокими, нелюбимыми, ненужными, не видят смысла в своей жизни или не могут справиться с обрушившимися на них трудностями. Некоторые из них стараются казаться веселыми, прячут свое горе внутри. Мы в спешке нашей жизни часто пробегаем мимо проблем других людей. Нам кажется, что наши повседневные заботы важнее или что у нас просто нет времени. А порой мы бессознательно избегаем таких людей, нам легче и приятнее общаться с людьми довольными жизнью.

Но на самом деле, что может быть важнее судьбы другого человека? И что может приносить большее удовлетворение и радость, чем то, что сделает другого человека немного счастливее? И, наконец, что может быть легче? Прежде всего, будем внимательнее к людям, которые рядом или с которыми нас знакомит жизнь. Все ли у них хорошо? Пусть наш вопрос «Как дела?» будет не формальным, а искренним.

Второе. Если мы увидели, что у человека нехорошо на душе, не будем жалеть своего времени на него. И не будем бояться того, что у нас не получится, что мы не психологи или что у нас самих есть проблемы. Для того чтобы помочь человеку не нужно много времени, не нужны какие-то особые способности или навыки. Хотя, если состояние человека действительно серьезное, можно и много

времени потратить. В любом случае, помощь человеку которому плохо почти наверняка будет ценнее всех тех дел, которые мы отложим ради этого.

Третье. Как помогать. В большинстве случаев советы, нравоучения – не самое ценное. И ложные слова «я тебя понимаю» тоже ни к чему. Самое главное – внимательно, не перебивая выслушивать, стараться сочувствовать. А если потребуется какая-то помощь – оказать ее. Если двое разделяют груз одного, грусть становиться вчетверо легче. Можно обнять человека, поплакать вместе с ним…

Начав этот труд, не бросайте его. Звоните человеку, спрашивайте как у него дела. Не оставляйте его в одиночестве!

Если все мы будем так поступать, самоубийств будет меньше, а счастливых людей – больше!

Прочитайте это письмо как можно большему числу своих друзей и знакомых. И тогда больше людей станут внимательнее к близким…

23.03.2016 г., по инициативе районного территориального центра социального обслуживания населения в колледже прошел семинар- тренинг по профилактике насилия в семье.



Руководителем программы выступила председатель комиссии по правам женщин ГОО «Правовая инициатива» Галина Устинова. Психологи, кандидаты психологических наук Цыркун Н.А. и Москалева Н.А. посвятили свою работу семейным взаимоотношениям детей и родителей, формированию модели супружеских отношений.



Тренинговые формы работы и актуальность темы вызвали активную заинтересованность учащихся.

По итогам семинара ребята высказались о пользе и применении полученных знаний как в своей жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.



Профилактика аддиктивного поведения

Проблема зависимого (аддиктивного) поведения в современном мире оказалась едва ли не самой запутанной и трудноразрешимой из всех стоящих перед человечеством. Большинство людей имеют

травмирующий опыт тяготящей зависимости, начиная от сладостей, желания погрузиться в грохот тяжёлого рока и заканчивая никотиновой, алкогольной и наркотической. Стандарты современного потребительского общества посредством рекламы требуют поддержания самых различных видов зависимостей.

Аддиктивное поведение расценивается как пагубное пристрастие к чему-либо. Связано с желанием человека отрешиться, хотя бы на время, от реальной жизни. Вероятно, это происходит из-за неудовлетворенности своей жизнью, отсутствием в ней ярких и интересных событий.

Учащиеся колледжа, приезжая из других городов, переживая период адаптации, испытывают некоторые трудности, так как плохо знакомы между собой, совсем не знакомы с городом, его достопримечательностями, культурными заведениями; еще не имеют друзей, даже не так много знакомых людей в их окружении, которые могут обеспечить необходимой информацией.

B. Segal, (1989 г.) выделяет следующие психологические особенности **лиц с аддиктивными формами поведения:**

- - сниженная переносимость трудностей повседневной жизни наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;
- - скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством;
- - внешняя социабельность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами;
- - стремление говорить неправду;
- - стремление обвинять других, зная, что они невиновны;
- - стремление уходить от ответственности в принятии решений;
- - стереотипность, повторяемость поведения;
- - зависимость;
- - тревожность.

В данной ситуации важна роль психолого-педагогического сопровождения, создание благоприятного социально- психологического климата в группе, общежитии, формирование поддерживающей среды, которая будет способствовать активному знакомству учащихся в группе и общежитии, скорейшему преодолению трудностей учебной деятельности, бытовых сложностей. На первом курсе важны совместные групповые занятия, тренинги, внимание преподавателей и старшекурсников. Это способствует расширению кругозора учащихся, раскрытию личности.

Большой объем информации можно получить изучив интересы и особенностей темперамента учащихся. Владея необходимыми данными об интересах учащегося гораздо легче налаживать с ним коммуникации, заводить беседы о вреде пристрастий и важности активного образа жизни, соблюдения правил ЗОЖ, учить преодолевать трудности, регулировать свое психоэмоциональное состояние, при этом важно их заинтересовать, сформировать положительную мотивацию к учебной и будущей профессиональной деятельности.

Для изучения склонности к аддиктивному поведению можно использовать следующие методики:

Опросник выявления предрасположенности к аддиктивному (зависимому) поведению.

1. Проявляет ли подросток низкую устойчивость к психическим перегрузкам и стрессам?

2. Проявляет ли часто неуверенность в себе и имеет низкую самооценку?

3. Испытывает ли трудности в общении со сверстниками на улице?

4. Тревожен, напряжен ли в общении в учебном заведении?

5. Стремится ли к получению новых ощущений, удовольствий быстрее и любым путем?

6. Зависит ли от своих друзей, легко ли подчиняется мнению знакомых, готов ли подражать образу жизни приятелей?

7. Имеет ли отклонения в поведении, вызванные травмами головного мозга, инфекциями, либо врожденными заболеваниями (в том числе связанными с мозговой патологией)?

8. Свойственны ли ему непереносимость конфликтов, стремление уйти в иллюзорный мир благополучия?

9. Отягощена ли наследственность наркоманиями или алкоголизмом?

Диагностика склонности к зависимому поведению - это начальный этап деятельности по профилактике и коррекции зависимого поведения. Полученные результаты подскажут родителям, педагогам и психологам направления дальнейшей деятельности.

Необходимую информацию, поддержку и помощь специалистов по данной проблеме специалистов можно получить:

Педагог-психолог учреждения образования
Врач-психиатр: психоневрологический диспансер, ул. В. Гастинец 58, кабинет №1 и №2, тел. 58-04-03; регистратура тел. 58-04-05.
Врач-нарколог: психоневрологический диспансер, ул. В. Гастинец 58, кабинет №5, тел. 75-34-08 и

№9 тел. 76-44-42; регистратура тел. 58-04-05.
Врач-психотерапевт: поликлиника №2, ул. В. Гастинец 67 Б, кабинет № 48, тел. 74-71-99.

Врач-психотерапевт: поликлиника №3, ул. Л. Роменская 53, кабинет психотерапевта, тел. 74-81-77.
Психолог: поликлиника №1, ул. Ф.Скорины 5, кабинет № 79, тел. 74-91-71.
Врач-психиатр (детский): детская поликлиника, ул. Виленская 11, кабинет № 106, тел. 77-41-16.
Врач-нарколог (детский): психоневрологический диспансер, ул. В. Гастинец 58, кабинет № 9, тел. 76-44-42; регистратура тел. 58-04-05.
Центр здоровья подростков и молодежи: городская поликлиника №1, кабинет №79, тел. 74-71-91.
Телефон **«Доверие»** психологической службы в ГУ «РТЦСОН» в Молодечно 74-66-20; 8:00 – 17:00.
Сайт диспансера: http://mpnd.by/
За дополнительной информацией можно обращаться по телефону регистратуры Молодечненского психоневрологического диспансера 58-04-05.

Почему важно говорить о православии в молодежной среде

Сегодня на наших глазах происходят удивительные изменения: среди многих направлений современной культуры возможен свободный выбор – в том числе и в пользу основ православной культуры.

Очень важно отметить, что при знакомстве с основами православия разговор должен сводиться не к череде легенд и пересказу тысячестраничной Библии (это хорошо в воскресной школе при храме, а не в светском учебном заведении), а к возможности ответить на актуальные для определенного возраста вопросы. Эти вопросы уже существуют, уже не дают покоя, ведь за окнами учебных заведений национально-религиозные различия имеют место независимо от того, говорим мы о них в колледже или нет.

Так вот, хотелось бы, чтобы в осмыслении этих проблем студентам помогал учебный гуманизм, а не стайка скинхедов. Именно православное видение мира поможет сделать процесс этнической и религиозной самоидентификации по возможности не агрессивным. Именно такой курс должен приучить студентов, что «из формулы «я люблю мое» не вытекает формула «я ненавижу чужое». Еще больше это знание поможет в попытке разобраться в ценностных ориентациях современной молодежи.

Летом 2009 года независимый социальный центр провел опрос в среде молодых людей от 15 до 18 лет. При анализе их ответов обращает на себя внимание, прежде всего то значение, которое респонденты придают фактору частной жизни – достижению благополучия и безопасности в узком кругу родных и друзей. Под безопасностью понимается внутренняя атмосфера семьи, терпимое отношение друг к другу, где «все благополучно, детишки бегают».

Это типичный образ желаемого будущего, составленного по материалам группового интервью (К. А. Абульханова). В данном исследовании часто применялось понятие «терпимость», причем оно рассматривалось как сопряженное со смирением (чисто православное понятие).

И хотя сегодня самым популярным словом является слово «толерантность», поскольку, по мнению психологов, оно представляет собой целый спектр уровней и видов актуализации индивидуальности личности, по большому счету наполненность его не уступает замечательному православному понятию «смирение».

Известный психолог А. Г. Асмолов, поясняя этот термин, отмечает, что толерантность в английском языке толкуется как «возможность услышать другого, понять иного; как устойчивость к стрессам, ситуациям неопределенности, ситуации конфликта и, наконец, как терпимость по отношению к другому».

Однако сами же психологи поставили вопрос о границах применения этого термина, поскольку часто толерантности инкриминируется безразличное отношение к ценностям, питающим убеждения, чего нельзя сказать о православном смирении.

Ценностные ориентации занимают центральное место в жизни современного молодого человека. Если рассматривать такое свойство русской ментальности, как терпение, и определять его как «преодоление силы во времени», то можно отметить, что в прошлом идентичность личности с обществом проявлялась в смирении как противостоянии несвободе внешней при сохранении свободы внутренней. В наше время личность может выстоять, только превратив в ценность саму жизнь.

Рассматривая сегодня проблему ценности толерантности для личности, некоторые психологи считают, что она, как особенность сознания или личностная черта, не присуща человеку изначально и может никогда не появиться, если не будет специально воспитана и сформирована, поэтому так важно вводить основы православной культуры как «лекарство от экстремизма». Здесь речь идет о социокультурной толерантности, о моральном качестве личности, характеризующем терпимое отношение к другим независимо от их этнической, национальной или культурной принадлежности, лишенное враждебности к иного рода взглядам или привычкам.

Это качество – признак уверенности в себе и осознание надежности своих собственных позиций, открытости для любого идейного течения, которое не боится сравнения, избегает духовной конкуренции. Выражается оно в стремлении достичь взаимного уважения, в понимании разнородных интересов и точек зрения без давления, преимущественно методом убеждения.

Сущностными характеристиками данного морального качества являются уважение, симпатия, доброта, и, как следствие этого, выявляется способность к эмпатии и стремление к конструктивному диалогу.

Однако любопытно, что при опросе студентов, в ходе которого задавались вопросы: «Что такое толерантность?»; «Назовите признаки толерантности»; «Толерантны ли вы?», выяснилось, что у большинства это понятие размыто. Многие студенты определили толерантность как сдержанность, то есть способность личности подавлять в себе реакции негативизма без попыток понять другого или причины его поведения. Многие определили ее как выносливость, усидчивость. На вопрос: «Толерантны ли вы?» большинство студентов ответили: «Зависит от обстоятельств», - то есть они полагают, что в некоторых ситуациях толерантность совсем не нужна.

Здесь важным представляется влияние толерантности на психическое здоровье. Проведя анализ факторов, влияющих на него, психологи выяснили, что результатом ценностного конфликта становится вытеснение собственной агрессивности и ее проекция на других людей. Таким образом, собственная враждебность подавляется и приписывается окружающему миру, что ведет к резкому росту тревоги по двум причинам: а) восприятие детерминирующего мира как опасного; б) восприятие себя как не способного противостоять этой опасности (вследствие запрета на агрессию, а значит, и на активное сопротивление опасности).

Культ успеха и достижений, культ силы и конкурентности, которые так упорно насаждаются в современных СМИ, - все это ведет к эмоциональным нарушениям. Отмечается эффект обратного действия сверхценной установки.

Когда в обществе наблюдаются кризисные явления, это неизбежно приводит к изменениям психической деятельности, при этом перестройка индивидуального сознания и поведения сопровождается повышением уровня агрессивности. Агрессия – это любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения (Ф.С, Сафуанов).

Православный взгляд на человека подчеркивает необходимость различия. Имея единую человеческую природу, мы все разные, и это является признаком личностного существования. Различие играет в человеческой практике движущую роль, а сходство - стабилизирующую. Отсутствие различия ставит человека в тупиковую ситуацию, когда необходимо сделать выбор. Суть проблемы в том, что когда перед человеком две равные возможности, то волевое начало не действует, то есть для проявления свободы воли необходима возможность выбора.

Живя в обществе, каждый индивид должен овладевать культурой различия. При цивилизованном отношении индивидов к окружающему миру различия – это источник богатства и процветания, при нецивилизованном отношении – источник раздоров и конфликтов.

По мнению некоторых исследователей, корни интолерантности необходимо искать в детстве, когда и закладывается понятие «иной», однако в данном контексте интересно другое. Исследуя причины и следствия интолерантности по социально-этническому, возрастному и половому признакам, большинство исследователей приходят к одному выводу: по-видимому, истинная толерантность невозможна без вхождения в процесс прощения, то есть без смиренного приятия другого.

А.А. Ухтомский, замечательный православный психолог, считал, что нравственное, гуманное отношение к другому возможно только тогда, когда самооценка отходит на второй план и не закрывает непосредственного восприятия другого с его различиями и его неповторимостью. Такое отношение, наполненное положительными эмоциями, дает личности возможность переживания незначимости своих различий и, более того, переживания их как взаимодополняющих, способствующих общему делу.

Так почему важно говорить молодежи о православии?

Сегодня любой либеральный дискурс, свидетелями которого мы являемся, объявляет высшей абсолютной ценностью человеческую жизнь как таковую. Но все дело в том, что в религиозной перспективе такая позиция чрезвычайно уязвима, ибо человеческая жизнь есть ценность именно потому, что связана с Абсолютной ценностью – с Творцом. Поэтому для серьезного разговора о ценностях, для противодействия обесцениванию личности в современном безавторитетном обществе необходима укорененность в православной традиции, которая часто была адекватным ответом на дестабилизирующие явления, обнажая уязвимые точки ценностного уровня.

Многовековые духовные традиции, основанные на православной вере, могут быть чрезвычайно востребованы сегодня, при современном взгляде на человеческую личность. Так давайте же говорить об этом!

По материалам журнала «Школьный психолог»

ПСИХОЛОГИЯ- НАУКА О ДУШЕ ИЛИ ДУШЕВНАЯ НАУКА?

КОМУ СТОИТ ОБРАЩАТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ?

В принципе обращаться к психологу можно всем и по любому поводу. В любом возрасте и с любой жизненной ситуацией. Что бы добиться успеха в жизни, карьерного роста, личного счастья, чтобы понять психологию людей или даже просто поговорить. Это, безусловно, полезно и тем людям, у которых в жизни есть какой-то дискомфорт. От «Хочу выйти замуж!» до «Помогите развестись!» В любой кризисной ситуации: от конфликта со свекровью до потери близкого человека. От «Хочу жить веселее!», До «Хочу стать серьезнее!». Любой ваш запрос будет серьезно принят к сведению и внимательно рассмотрен и проработан научными психологическими методами с целью облегчения вашего самочувствия. Страхи, неуверенность в себе, тревожность, бессонница и т.д. - все это поводы для обращения к специалисту.

С ЧЕМ ОБЫЧНО ПРИХОДЯТ К ПСИХОЛОГУ?

С желанием построить карьеру, договориться с преподавателем, преодолеть трудности в учебе или изучить эффективные методы общения и способы добиваться поставленных целей. С вопросами по поводу воспитания малышей и подростков. Как приучить ребенка к горшку или как отучить свекровь лезть не в свои дела? С сексуальными проблемами и проблемами брака. Просто по тому, что не с кем поделиться счастьем или горем. Не ждите, пока вам станет плохо! Вы имеете право обратиться за поддержкой, помощью или советом! Психологи найдут подходящие именно вам методы работы.

ЧТО ДАЕТ ВСТРЕЧА С ПСИХОЛОГОМ?

Встреча с психологом - это подарок себе, т.к. на приеме психолога вы начинаете себя лучше понимать, повышаете свою самооценку, становитесь уверенным в себе и гармоничным человеком. Встреча с психологом - подарок близким людям, т.к. вы жить им с вами и вам с ними станет легче. Вы узнаете также, что вы можете лучше делать в отношении других людей, что бы понимать их, и они понимали вас. С помощью некоторых методов Вы можете открыть мир своих неосознанных желаний и понять, что вам нужно для счастья, вы можете помочь себе и близким людям в трудные моменты жизни. Вы проведете время с психологом, который будет стремиться помочь вам и понять вас, к тому же этот человек обладает знаниями и методами, которые могут улучшить ваше самочувствие. Вы - это потрясающий мир сокровищ, который можно открыть с помощью методов психологии. Не отказывайтесь от себя!

КАК ПОПАСТЬ К ПСИХОЛОГУ?

Попасть к психологу сейчас не сложно. Психологи и психологические центры дают о себе и своих методах рекламу в газетах и журналах, психологи пишут статьи и выступают по телевидению. Есть психологи при больницах, школах, предприятиях, можно выбрать психолога по Интернету. Поговорите с людьми, которые уже были на приеме у психологов. Посоветуйтесь с врачом, педагогом, знакомыми. Поговорите с психологом по телефону и спросите, где еще можно найти о нем дополнительную информацию и какими психологическими методами он пользуется. И решайтесь!

КАК ВЫ БРАТЬ ПСИХОЛОГА?

Советую вам выбирать прежде всего того психолога, который приятен вам. Ищите такого специалиста, который работает научными методами, которые понятны вам и нравятся вам, но не прельщайтесь большим количеством научных степеней - хороший теоретик не всегда хороший практик.

ЧТО ПРОИСХОДИТ НА ПРИЕМЕ У ПСИХОЛОГА?

Чаше всего психологией занимаются терпеливые и тактичные люди. Обычно психолог внимательно и доброжелательно вас выслушивает, уточняет, правильно ли он понял, ваш запрос (что хотите получить). Если нужно и если вы хотите, предлагает вам диагностику в виде тестов или другие методы. Дальше работа идет в разных вариантах в зависимости от того, что хотите вы и методов психолога. Иногда психолог может высказать свое мнение, но чаще он мягко подводит вас к собственному принятию решения, показывая вам вашу проблему с разных сторон. У вас как бы расширяется карта мира, вы начинаете лучше видеть плюсы и минусы своих действий, причины успехов и неудач, понимать психологию окружающих вас людей. Вы переоцениваете себя, других людей и открываете в себе и в общении с этими людьми новые возможности. Иногда психологи, в зависимости от метода работы, предлагают вам рисовать или медитировать, они могут пошутить или рассказать историю и вы понимаете, что все это не случайно, а имеет отношение к вам и вашей жизни и помогает вам.

ЧЕГО БОЯТСЯ ЛЮДИ, ОБРАЩАЯСЬ К ПСИХОЛОГУ?

Боятся, что не поймут, осудят, обвинят нас же в наших ошибках. Настоящий профессионал, каким бы методом он не владел, никогда не станет этого делать. Напротив, он начнет, скорее всего, с того, что снимет с вас ложное чувство вины, если оно есть. Хороший психолог будет стараться понять и принять посещающих его людей и даже полюбить их вместе с их особенностями и как им кажется недостатками. Люди боятся также, что кто-то узнает о них слишком много. Это необязательно. Только если вы захотите. Психолог не стремиться влезть к вам в душу ради развлечения, он работает только с тем, что вы сами готовы о себе рассказать. И он не имеет права передавать информацию о вас другим людям.

ПОЧЕМУ ИНОГДА ЛЮДИ НЕ ИДУТ К ПСИХОЛОГУ.

Иногда люди путают психологию с психиатрией и опасаются, что если они будут посещать психолога, то их будут считать ненормальными или какими-то убогими и несостоятельными. Это устаревшие представления. Уже теперь не только на Западе, но и в России пришла пора, когда уважающие себя люди заботятся о своем психологическом комфорте, приходя к профессионалу за советом, изучая, например, психологические методы управления своими чувствами или методы эффективного взаимодействия с людьми, или посещая психологические тренинги для своего личностного роста, и профессиональной успешности.

В других случаях, люди попав к одному недобросовестному человеку, который утверждает, что занимается психологией, перестают доверять психологам вообще. С психологами, как и с врачами, стоит потратить время на поиск того специалиста, который вам понравится и подойдет, стоит найти «своего» психолога, методы которого вам приемлемы. Т.к. сейчас в психологии много направлений и методов работы и они очень разные и иногда потрясающе интересные. Вы откроете мир и людей с совершенно другой необычной точки зрения.

Еще иногда бытует точка зрения, что посещение психолога - пустая трата времени и денег. Люди,

которые так думают - жертвы прошедшей эпохи, когда психология была в загоне и ее методы не ценились. Это примитивная точка зрения отсталого обывателя.

ПСИХОЛОГИЯ – ЭТО ПРИЯТНО И ИНТЕРЕСНО!

Психология действительно интересное и приятное дело, заручиться поддержкой и одобрением другого человека, хорошего профессионала - это всегда нелишне, кроме того, есть множество таких методов работы, которые не только эффективно помогают, но и приводятся в веселой непринужденной обстановке. Например, психологический тренинг. Развитие ваших сильных сторон и получение знаний по психологии здесь сочетается с бурным общением с веселыми и интересными людьми (другие к нам не ходят). Психология - это творческая работа над вашей душей в сотрудничестве с приятными людьми. Разве вы можете отказаться от такого удовольствия?

Зачем тренинг?

Мы грамотные люди и за свою жизнь научились хорошо читать. И читаем много, в том числе и литературу по психологии. Тогда почему же мы через три дня забываем то, о чем пишут в умных психологических книжках? Книги не такие или мы? Да просто в жизни, как и в психологии, практика нужна, а не теория. Где ее взять? На тренинге! Там учиться безопаснее, чем в жизни. Это не сложно даже если психология для вас - китайская грамота.

Благодаря чему психологические тренинги дают хороший результат?
На тренинге все как в жизни, только интереснее и полезнее.

В основе тренингов лежит целый ряд принципов, благодаря которым человек приобретает на практике навыки эффективного поведения, которые потом применяет в жизни:

1. Принцип первый: упор на практику - очевидно, что никакая теория в таком вопросе не поможет. Поэтому психологические тренинги целиком построены на основе занимательных практических заданий и упражнений взятых из жизни, на работе в парах и группах, ролевых и психологических играх, направленных на отработку практических личностных навыков. Эти упражнения проверены многолетней психологической практикой и доказали свою эффективность в жизни.

2. Продуманная структура занятий, позволяющая последовательно развить необходимые практические навыки и способности в себе. Начав с раскрытия своих внутренних ресурсов, Вы постепенно обучитесь использовать эти ресурсы в разных сферах жизни: в общении с людьми, в т.ч. с противоположным полом, детьми, родителями на работе и др.

3. Эффективность занятий - обеспечивается тем, что занятия проводятсяпрофессиональными психологами, имеющими большой опыт групповой и индивидуальной работы, опыт в жизни и в психологии.

4. Доступность и простота выполняемых упражнений и заданий. Вы можете не бояться, что что-то будет непонятно или трудновыполнимо, в группе единомышленников и подруководством профессиональных психологов все занятия проходят легко инепринужденно. Для посещения тренингов не обязательно увлекаться психологией, нужно просто желание стать эффективнее в жизни.

5. Занимательность упражнений - помимо того, что на занятиях нет ни одногоповторяющегося упражнения или игры, сами по себе упражнения не только важны дляразвития, но и раскрывают творческие и интеллектуальные ресурсы участников, которыетакже пригодятся вам в вашей жизненной практике.

6. Доброжелательная непринужденная атмосфера способствует тому, что на занятиях Выбудете чувствовать себя безопасно и комфортно и легко получите опыт полезной для жизни психологической практики.