



Новости «Поступа»

- ✓ Вступила в организацию Марчевская Е.В. (рек. Коровской Е.В.). По состоянию на 07.04.2004 в «Поступе» — 136 человек.
- ✓ 14 апреля 2004 года (среда в 19-00) в офисе организации состоится проведение последней подготовительной встречи перед учредительным собранием по созданию кредитного союза «Поступ-Кредит».
- ✓ 21 апреля 2004 года (среда в 19-00) в офисе организации планируется обсуждение раздела проекта новой программы «Международный Поступ».

Громадська організація «Поступ»
з найкращими побажаннями вітас
з днем народження

Солодкого Сергія Миколайовича (8 квітня)
Білонога Тараса Тарасовича (12 квітня)
Слюсаренко Ганну Володимирівну (14 квітня)

Рішення Ради ПОСТУПУ

Відповідно до рішення Ради ГО «Поступ» (протокол від 06.04.2004 № 13-04) всі члени організації, які брали участь у виконанні Програми «150» будуть нагороджені відзнакою «Поступ-150». З пропозиціями щодо дизайну відзнаки «Поступ-150» звертатись до керуючого справами організації Гончарука О.С. або редактора «Поступінформ» Гацюка Ю.В.

Рекомендации специалиста

Освещение психологических аспектов нашей жизни на страницах бюллетеня уже становится традиционным (Рассказ о стрессах в № 11 и 25).

Поэтом в развитии этого направления сегодня предлагаем Вашему вниманию взгляд психолога Сергиенко Натальи Александровны (члена «Поступа») на проблемы весенних депрессий.

Депрессия — это тяжелое психическое заболевание, связанное с биохимическими изменениями в мозге. Но помимо "большой депрессии", существуют так называемые депрессивные состояния, которые знакомы практически каждому: плохое настроение, чувство одиночества, постоянная усталость, потеря вкуса к жизни, бессонница и отсутствие аппетита, раннее пробуждение или "заедание" стресса сладким. Часто депрессия маскируется под боли в голове, спине или желудке.

Основываясь на многовековом опыте и житейских наблюдениях, наши предки поняли, что период с конца февраля по конец апреля (период Великого поста) — самый тяжелый для человеческого организма.

Современные врачи называют это время весенней депрессией или «сезонными аффективными нарушениями». Именно в это время чаще происходят самоубийства, разводы, обостряются хронические заболевания — сердечно-сосудистые, легочные, язвы. Снижается иммунитет, учащаются простуды. У здоровых людей также возникают проблемы. Падает жизненный тонус, появляется раздражительность и вялость. Без видимой причины надолго снижается настроение, жизнь представляется в виде «Этода в черных тонах», часто посещают мысли типа: «Почему я так неправильно живу?» Все труднее просыпаться по утрам, засыпается все позже, днем — полусонное состояние. Все краски мира становятся серыми. Человек не получает удовольствия от радостей жизни, которые раньше так привлекали — от еды, секса, общения. Особенно остро этот период переживают люди, находящиеся в возрасте кризиса — 17, 30, 45 лет, в климактерический период, неуравновешенные личности, склонные к депрессивным эмоциям.

Основные причины весенней депрессии — авитаминоз, низкая двигательная активность, кислородное голодание. У людей происходит годовые сезонные колебания. Пик активности приходится на осень и зиму. Но за подъемом непременно должен следовать спад, который как раз и выпадает на конец зимы, когда мы просто устаем от собственной активности.

Осталось — 14. Еще есть время успеть!

Зимой мы меньше двигаемся, едим более тяжелую пищу, в которой мало витаминов. Организм зашлаковывается, в нем происходят биохимические и гормональные изменения. Начиная с конца февраля, происходит значительная активизация Солнца, что плохо влияет на усталый ослабленный организм. В общем, все негативные процессы сходятся в одной точке.

Восполнить недостаток витаминов можно употреблением свежих фруктов и овощей (салат с мятой, из крапивы с орехами, из одуванчиков и зеленого лука, из весенней зелени). Можно попить поливитамины.

Свежий воздух то, что нужно в этой ситуации, только не городской, а «на природе». Решение проблемы низкой двигательной активности — занятия спортом, прогулки.

Иногда для выхода из депрессии достаточно прочитать хорошую книгу, сходить в кино, потанцевать. Занимайтесь тем, что вам нравится, и побольше общайтесь с друзьями. Можно расслабиться в ванной по вечерам, тогда с утра будет веселее.

Чисто женский совет — попробуй сменить причёску, купить новую вещь.

Врачи-психотерапевты категорически не рекомендуют принимать спиртные напитки для снятия напряжения и улучшения настроения. Принятый даже в небольших дозах алкоголь только ухудшит ваше состояние. Гипоксия (недостаток кислорода в организме) усиливается, проявляет себя с большей силой авитаминоз. После того как доза алкоголя в крови нейтрализуется, вы почувствуете себя еще хуже. Алкоголь, поначалу действительно работает как антидепрессант. Однако вскоре он вызывает обратный, депрессивный эффект и, таким образом, значительно углубляет депрессию.

Прежде всего, следует понять, что весенняя депрессия — это такая же часть жизни, как и остальные ее периоды, и так же естественна, как, ежедневный восход солнца. Поэтому не заглушайте себя антидепрессантами, дайте самым слабым, так как вреда от них гораздо больше, чем от самой депрессии. Ни в коем случае не надо принимать тонизирующие лекарства — они еще сильнее истощат организм.

Не надо «заводить» себя, посещая шумные компании, ночные рестораны и другие сильновозбуждающие места — от этого вы устанете еще больше, а веселья не прибавите. Но и в полном одиночестве пребывать не стоит. Повидайтесь с тем, кого давно не видели, с кем вам легко и хорошо. Берегите свои силы. Не перенапрягайтесь на работе, в тренажерном зале. Во всем — умеренность и аккуратность.

Помните, что весенняя депрессия не вечна. В одно прекрасное утро вы проснетесь и почувствуете, что от нее не осталось и следа. Что ваше тело снова готово к подвигам, а душа открыта для света, любви и новой жизни.

P.S. В частной специализированной клинике амбулаторного типа, стоимость первой консультации невропатолога, психотерапевта — от \$50 до \$150, в зависимости от уровня специалиста. Лечат с помощью психотерапии или светотерапии (она же — фототерапия). Последняя, по мнению многих специалистов, является одним из самых современных и действенных методов лечения сезонных депрессий — ведь, причиной зимней хандры является недостаток солнечного света. В принципе, лечиться с помощью светотерапии можно и дома. Во Франции, где этот метод получил широкое распространение, выпускают специальные лампы. С виду это обычные высокие лампы на ножке вроде торшер: цена лампы — от \$2 тыс. до \$5 тыс.

НАШИ ЛЮДИ

О себе

Зубок Николай Иванович, член Совета «Поступа», родился в 1948 году, женат, дочери 23 года, сыну — 21.

1. *Расскажите подробнее о Вашей профессиональной деятельности.* Моя профессиональная деятельность складывается из двух направлений — педагогика и безопасное бизнес в широком смысле этих понятий.

2. *Что для Вас самое главное в жизни (кроме семейного благополучия и здоровья)?* Я живу по такому принципу — «Засучивай рукава, бей в одну точку и только так можешь стать на ноги».

Направление «ТРУД»

Вакансии от партнера «Поступа»
рекрутинговой компании "Гебо"
тел. 451-55-38, e-mail:
gebo@mission.kiev.ua

Региональный менеджер, мужчина/женщина, опыт работы от 3-х лет, высшее образование, командировки, з/п — от 700 у.е.

Начальник отдела экспорта торгово-промышленной группы, мужчина 30-40, опыт работы от 3 лет, высшее образование, английский, з/п — от 600 у.е.

Секретарь офис-менеджер, женщина 25-30 лет, высшее образование, з/п — от 500 у.е.

Помощник руководителя, женщина 25-35 лет, опыт работы от 2-х лет, высшее образование, командировки, немецкий, английский отлично, з/п — от 300 у.е.

3. *Есть ли у Вас увлечения (хобби), какие?* Люблю работать на земле, предпочитаю классическую и инструментальную музыку, увлекаюсь фотографированием.

Об организации

1. *С какого времени Вы в организации? С момента ее создания, один из учредителей.*

2. *Что привело Вас в организацию? Какими были Ваши первые впечатления и насколько они изменились сейчас?* Объединить усилия, интеллект и возможности для выживания в сложившихся условиях нашего времени.

3. *Какое направление ее деятельности является для Вас приоритетным?* Организация должна двигаться вперед по всем направлениям своей деятельности. Кстати есть идея создать клуб членов организации для неформального общения.

4. *Какой Вы видите организацию в перспективе?* Мощной, большой по составу, где были бы представлены не только индивидуальные члены (физические лица), но коллективные (юридические лица), способной обеспечить реализацию интересов и потребностей ее членов.

5. *Как Вы понимаете основную цель организации?* Достижение организацией возможности дать человеку все то, ради чего он пришел в «Поступ».

6. *Знают ли об организации люди Вашего круга общения? Какое их мнение?* Конечно, знают. Их мнение зависит от того, каким я его сформирую.

7. *Какие главные сложности возникают с привлечением новых членов в организацию?* Проблема скорее в психологии человека и здесь главное преодолеть внутреннюю пассивность, которая свойственна многим.

8. *Какие темы в газете были бы для Вас наиболее актуальными?* Лично мне интересно все, что связано с деятельностью организации и жизнью поступовцев.