

# Лучше жить с собою в мире

**Асат Георгиевич Абдуллин — личность в «Русской металлургической компании» известная.**

Во-первых, он единственный на коксохиме, да и на комбинате тоже, производственный психолог. Во-вторых, добрая молва о душевспасительных беседах с Абдуллиным достигла самых удаленных уголков производства. И не мудрено — Асату Георгиевичу удавалось вытаскивать уставших от жизненных проблем людей буквально из петли.

Впрочем, ныне речь пойдет не о суициде, а о состоянии напряжения, в котором оказались все мы — старые и молодые, бедные и не очень, нервные и уравновешенные, оптимисты и пессимисты. Словом, на прием к психологу коксохимка я пришла с надеждой найти средство от экономического кризиса. Понятно, не в компетенции специалиста-душеведа давать экономические рекомендации и политические прогнозы, но ведь с его помощью можно попытаться выработать психологический иммунитет от катаклизмов и стрессов.

— Поймите, от того, что человек будет все время накручивать себя, денег у него не прибавится, — уверяет А.Г. Абдуллин. — Наверное, все-таки нужно довольствоваться тем, что есть. И обязательно нужно постараться успокоиться: не можешь жить, как хочешь, живи, как можешь. Ради самого себя и своих близких лучше свыкнуться хотя бы временно с таким положением. В конце концов, не может быть, чтобы ситуация была беспросветной во все времена и всегда. Достаточно продолжительно — может быть. Тем более, если человек имеет семью, стоит обращать больше внимания на своих близких, на их душевное состояние и покой. Ведь семья, по сути, единственный источник сил и надежды.

Давая такие рекомендации, Асат Георгиевич, далекий от чистой теоретизации проблемы всеобщего стресса. Через его кабинет в последнее время прошло особенно много людей, чей уровень тревожности перешагнул через отметку «норма».

— Действительно, сегодня факторов, вызывающих стрессовое состояние так много, что мы, можно сказать, подвергаемся настоящей «бомбардировке тревожными сигналами», — говорит А.Г. Абдуллин. — Причем жалобы на постоянные стрессы характерны для людей в возрасте от 30 до 45 лет. Как это ни странно, стрессам чаще подвержены мужчины. В основе нынешнего стресса — страх, неуверенность в завтрашнем дне.

Казалось бы, в «Русской металлургической компании» дела обстоят неплохо — люди регулярно получают заработанное. Но внешние раздражители и тут дают о себе знать. Дорожает жизнь, люди обеспокоены будущим своих детей. По мнению психолога, слишком часто в нашей жизни эмоции берут верх над разумными доводами и поведением. Да, жить все сложнее, но это вовсе не повод, чтобы рвать на себе волосы. Сегодня, в настоящий момент,

все относительно неплохо — вот за этот миг и держись. Завтра принесет не только новые заботы, но и новые, пусть и маленькие, победы.

Терпимость нынче в дефиците — а это и есть внутренняя готовность сдаться без боя любым превратностям судьбы. И на производстве зачастую именно отсутствие терпимости приводит к конфликтам и непониманию. Причем это равно касается и подчиненных, и начальников.

Асат Георгиевич убежден: руководитель — это особая профессия, которой надо обучать. Вступление в конфликт с подчиненными Абдуллин считает наиболее распространенной и грубой ошибкой начальников любого ранга. Нервозность в коллектив привносит и неумение руководителя сосредоточиться в работе на главном.

Увы, не всегда заключения «домашнего» психолога утешительны для мастеров и начальников цехов КХП. Подчас приходится делать безрадостный вывод — этот не соответствует должности по психологическим параметрам. И, что особенно важно, к мнению специалиста-психолога прислушивается руководство ЗАО «РМК».

Взять хотя бы недавний пример. Н. работает мастером, он, в силу своего честолюбия, всегда стремился к этой должности. К числу его достоинств можно отнести своеобразное видение производственных проблем. Но при этом Н. чрезмерно властен, агрессивен, самоуверен. Для него главное — любой ценой достичь поставленной цели. В отношении с людьми во главу угла ставит принцип: обуздать. Но обуздать можно коня, к человеку же нужен особый подход.

Как быть? С одной стороны, не хочется терять хорошего специалиста, с другой — к чему загонять в угол несколько десятков его подчиненных, которых и без того сегодня не сладко. Пришлось Асату Георгиевичу поговорить с Н. по душам, да неоднократно. И встречи тет-а-тет не прошли бесследно — помогая мастер.

Впрочем, ошибочно думать, что единственная задача производственного психолога — создание благоприятной обстановки в трудовом коллективе. То, что личные проблемы каждого напрямую сказываются на результатах труда — аксиома.

У одной из пациенток Абдуллина глубочайшая депрессия продолжалась не один год. Причина: одиночество — стресс-фактор тяжелейший. Одиночество противоречит самой сути человека, и особенно женщины. Пришлось встретиться с пациенткой не единожды, прежде чем она по-новому сумела посмотреть на самую себя. Теперь Асат Георгиевич за нее спокоен: женщина, излучающая не агрессию, а добро, не замкнутость, а открытость, не может не привлечь к себе внимание мужчин.

Экономические трудности сказались и на семейных отношениях. Как говорится, где тонко, там и рвется. В некоторых «ячейках общества» обострились дремавшие

до поры до времени противоречия между супругами. И вот уже растет раздражение.

Людмила и Николай поженились несколько лет назад. Но именно сейчас стали замечать несходство характеров. Накопившийся из мелочей ком накалил на молодых супругов. И уже кажется, что дальше жить вместе невозможно. Абдуллина практически с первой встречи стало ясно: он и она борются за место лидера. Пришлось прибегнуть к сеансу психодрамы. Сами того не ведая, Людмила и Николай в процессе маленького психологического «спектакля» подошли к главной истине: лидером может стать только более опытный, способный принять на себя решение, ориентирующийся в любой ситуации. Выходя из кабинета Асата Георгиевича, они уже четко представляли, кто в их семье должен быть головой, а кто — шеей. Но даже и не это главное. Важнее другое: молодые супруги осознали, что только семья, дети достойны сегодня наших усилий, что ни к чему воевать с ветряными мельницами и решать глобальные бесплезные проблемы.

И еще одной стороной нынешней жизни не могла не коснуться я во время разговора с Асатом Георгиевичем — отношений между разнополярными слоями населения. Что уж греха таить, богатство одних вызывает раздражение и даже зависть других. И наоборот: людям оборотистым, хватким не понять своих нищающих сограждан. Вот что думает по этому поводу психолог Абдуллин:

— Наверное, все-таки стоит придерживаться принципа: каждому — свое. Что же до зависти, эта страшная черта приводит в тупик. Завистливые люди чаще других болеют, они тревожны. Кстати, есть мнение, что именно завистники чаще поддаются раковым заболеваниям. Возможно, для кого-то станет успокоением тот факт, что и у состоятельных, внешне благополучных людей есть проблемы. Говорю это со знанием, поскольку среди моих пациентов и такие — не редкость. Да, у них решены вопросы материальные, но остаются конфликты в семье, в близком окружении. Редкая жена бизнесмена довольна своей жизнью. Ей бы хотелось быть в центре внимания мужа, ощущать свою необходимость, но дражайшей половине не до «сантиментов». Приходилось даже слышать и такое: мол, все бы отдала, чтобы он относился ко мне по-прежнему. Но, увы, за все, в том числе и за материальное благополучие, надо платить. Человеку богатому есть что терять: ведь расставаться с богатством так трудно. И это еще одна душевная заноза...

А теперь некоторые выводы, которые я сделала лично для себя, побывав на приеме у психолога А.Г. Абдуллина: находи счастье в малом, не завидуй, радуйся каждому дню и делись этой радостью с близкими. Не панацея, конечно, но все-таки какой-никакой выход из кризиса.

**Т. АРСЕЕВА.**



## КАКОЕ ЖЕ ПИТАНИЕ ПРАВИЛЬНОЕ?

**Чтобы обеспечить эффективность питания, необходима энергетическая сбалансированность пищевого рациона. Для людей с нормальной массой тела суточная калорийность диеты должна составлять 2900 ккал, а при избыточной массе она должна быть ниже.**

Большое значение имеет правильный ритм питания. Рекомендуется принимать пищу 3-4 раза в сутки. Химический состав пищевого рациона оказывает существенное влияние на состояние высших отделов центральной нервной системы. Дефицит белка в пище снижает устойчивость организма к стрессам, ведет к ослаблению сопротивляемости инфекциям. Наибольшее количество белка содержится в продуктах животного происхождения: в мясе, рыбе, твороге, яйцах. Много белка находится и в продуктах растительного происхождения: в сое, горохе, фасоли, причем белки бобовых культур также характеризуются высокой биологической ценностью. Содержание белка в молоке невысоко, поэтому им невозможно возместить суточную потребность.

Для удовлетворения потребности организма в аминокислотах целесообразно использовать комбинации пищевых продуктов: мучные изделия с творогом, с мясом, крупы с овощами, каши. Благоприятная комбинация растительных и нежирных молокопродуктов. Введение в рацион молочных белков способствует не только увеличению общего его количества, но и более полной утилизации белка.

Потребность в жире здорового человека составляет около трети общей калорийности рациона. В пожилом возрасте долю жира необходимо снизить до 25 процентов. Увеличение потребления животного жира — сливочного масла, жирных молочных продуктов — оказывает отрицательное влияние на здоровье, особенно на состояние сердечно-сосудистой системы. Стойкое повышение холестерина в крови приводит к ишемической болезни сердца. Внешними признаками повышенного содержания холестерина в крови являются ксантомы — жировые отложения на теле человека. Стало известно, что диеты, содержащие растительные масла, и использование масел для приготовления салатов, защищают женщин от развития у них рака молочной железы.

Для обеспечения необходимого жирно-кислотного состава необходимо соотношение одной трети растительных масел и двух третей животных жиров. Хорошо сочетать растительные масла: кукурузное и горчичное или рапсовое и подсолнечное. Полезно оливковое масло, так как оно не повышает холестерин в крови. Растительные масла обладают высокой калорийностью: 9 ккал/г. Для снижения жира в рационе можно использовать жирные продукты с пониженной калорийностью: маргарин, кулинарные, кондитерские жиры. Снижению жира способствуют обезжиренные или маложирные

молокопродукты. Но следует заметить, что в них содержится много белка и минеральных элементов. Значительная часть жировых компонентов может быть синтезирована организмом из углеводов. Значит, нет надобности употреблять продукты с высоким содержанием жиров.

Значение углеводов в питании весьма велико. Они обеспечивают от 50 до 70 процентов общей калорийности рациона. При увеличении физической нагрузки доля углеводов должна прогрессивно нарастать для обеспечения возросших энергозатрат. Нужно отметить, что избыточное употребление углеводов ведет к ожирению. Источниками углеводов являются злаковые и продукты их переработки, плоды, овощи, кондитерские изделия. При построении пищевых рационов важно подобрать соотношение качественно различных типов углеводов. Например, легкоусвояемых и медленно всасывающихся. Источниками легкоусвояемых углеводов являются различные сорта сахара, продукты и блюда, изготовленные с добавлением сахара. Из плодов и овощей наиболее богаты сахарами бананы, виноград, яблоки, груши, свекла, морковь.

Невелико содержание сахаров в лимонах, огурцах, капусте, кабачках. Источниками медленно всасывающихся углеводов являются хлебобулочные изделия, мука, крупы, макаронные изделия и картофель. Быстрое поступление легкоусвояемых углеводов ведет к быстрому нарастанию уровня сахара в крови, что может привести к сахарному диабету или элементарному ожирению. При употреблении медленно всасывающихся углеводов содержание сахара в крови нарастает постепенно и не достигает высокого уровня. В связи с этим целесообразно удовлетворять потребность в углеводах за счет медленно всасывающихся углеводов.

Пищевые рационы должны содержать балластные вещества, которые улучшают функции кишечника. Наиболее высокое содержание балластных веществ в ржаной муке, фасоли, зеленом горошке, сухофруктах, моркови, свекле, гречневой крупе. Дефицит балластных веществ ведет к запорам. Еще одно преимущество медленно всасывающихся углеводов в том, что человек получает не только углеводы, но и витамины группы В, минеральные соли, микроэлементы.

Для нормальной жизнедеятельности человеку необходимы витамины. Витамины А, Д, Е, К содержатся в рыбьем жире, в печени животных и рыб, яичном желтке, моркови. Витамины группы В содержатся в печени, мясе, гречневой крупе, муке грубого помола, в бобовых, твороге, в морских продуктах. Источником витамина С служат в основном овощи и фрукты. При кулинарной обработке витамин С быстро разрушается, поэтому желательнее употреблять овощи и фрукты в сыром виде. Потребность в витаминах повышается при интенсивном росте, беременности, лактации, интенсивной физической нагрузке, стрессовых состояниях, инфекционных заболеваниях, заболеваниях внутренних органов. В таких ситуациях овощи и фрукты можно употреблять неограниченно.

**З. НИКИФОРОВА,**  
зав. терапевтическим отделением поликлинического подразделения № 1 МСЧ.



ЗДРАВПУНКТ

ЗДРАВПУНКТ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ

## На площадках — не курить!

**19 ноября был объявлен Всемирным днем борьбы с курением. В «Магнитогорском металле» в этот день была напечатана подборка материалов о вреде курения. Хотелось бы продолжить разговор на эту тему.**

С наступлением холодов в подъездах на площадках перед квартирами жильцов толпится молодежь, которой, наверное, негде общаться. Все было бы ничего, если бы молодые люди так нещадно не курили. Кроме этого, еще и сами жильцы, оберегая своих домашних от вредоносного дыма, выходят курить на площадку, спускаясь, как правило, этажом ниже своей квартиры. Словом, они получают удовольствие, а ни в чем не повинные соседи почему-то вынуждены вдыхать никотиновый смрад. А ведь среди них есть больные — гипертоники, астматики, сердечники. Курильщики, не будьте эгоистами, пожалейте хотя бы их.

У меня в связи с этим такое предложение: выходить курякам всякий раз на улицу — и свое удовольствие справят, и воздухом подышат. И выходить

столько раз, сколько сигарет возьмут в руки. Может, от таких «удобств» кто-то сократит курение, а кто-то и вовсе бросит. Себе жизнь продлят, своим близким и соседям тоже.

Предлагаю внести в Положение об общественном проживании в домах пункт о запрете курения на площадках домов. А с нарушителей взыскивать определенный штраф. Да и порядка будет больше. Посмотрите, сколько спичек, окурков, плевков от этих некультурных людей. Блюстителем порядка в лице участковых и работников домоуправлений до всего этого, видать, нет дела. Когда жильцы по этому вопросу обращаются к ним, они отмахиваются, как от назойливых мух. А ведь их прямая обязанность — следить за порядком в домах общего проживания. Как это делалось некоторое время назад. Может, тогда и не было бы таких случаев, как тот, что произошел 21 ноября в доме № 6 по ул. Жукова.

Кто-то из жильцов свалил у мусоропровода кучу газет, а курильщики вольно или невольно подожгли. Полькнулся такой костер, что смрад наполнил все квартиры.

Городская власть должна наконец обратить внимание на эту проблему. Это вовсе не безобидная «мелочь».

**Т. ШВАЙГЕРТ.**