

Не загоняйте себя в стресс

Рецепты психического здоровья от заслуженного врача Российской Федерации Александра Беликова



ПЕРВЫЙ вопрос, который задают сегодня люди при встрече, звучит примерно так: «А вы пострадали от финансового кризиса?» И практически никто не ответит отрицательно.

Трудно в такой ситуации сохранять самообладание. О том, как преодолеть последствия финансовых потрясений, как пережить невзгоды сегодняшних дней, мы решили поговорить с **главным врачом областной психоневрологической больницы № 5 Александром БЕЛИКОВЫМ.**

– Еще в октябре Всемирная организация здравоохранения предупреждала о последствиях финансового кризиса и влиянии этих событий на психическое здоровье людей, – говорит Александр Александрович. – Раньше в стрессовое состояние человека чаще ввергала смерть близкого человека. Сегодня потеря работы и средств к существованию становится одной из главных причин психических расстройств. Человека уже мало заботит его физи-

ческая безопасность, он больше думает о том, как выжить в этом сложном мире.

– Можно ли говорить об увеличении обращений в вашу больницу?

– Да, обращений стало больше. При этом социальный статус пришедших к нам обширен: это представители среднего класса и люди с низким достатком. Есть и те, кого принято называть «белыми воротничками». Сегодня трудно говорить об увеличении количества суицидов, официальные цифры будут только в январе. Но то, что особого внимания к себе требуют люди, не устойчивые к стрессам, с органическими патологиями, подверженные неврозам, аффективному поведению, можно констатировать с уверенностью. Стоит помнить, что людей с перечисленными отклонениями в нашем обществе больше половины. Таковы реалии.

Прочитайте биографии знаменитостей, почти все они переживали когда-то трудности...

При этом специалисты прогнозируют, что наибольший рост психических расстройств еще впереди. Стресс и причины, породившие расстройства, люди пока стараются загонять в себя. А затем в какой-то момент сработает эффект пружины, которая, как бы ее ни сжимали, все равно вырвется и распрямится. В подобной ситуации увеличивается количество злоупотреблений психоактивными веществами и алкоголем.

– Но у вас уже есть опыт работы в кризисных условиях после дефолта 1998 года... Поделитесь.

– Мы проанализировали последствия того времени. Тогда увеличилось количество страдающих психическими расстройствами. Потом жизнь стала улучшаться, и, естественно, снизилось число обращений к нам. Думаю, в нынешней ситуации выстоять помогут опыт и надежда, они есть у каждого. Очень важны действия властей, направленные на предотвращение последствий кризиса. Мы видим усилия президента и премьера, губернатора, руководителей комбината и города, мы верим, что все будет нормально.

– Нужны ли какие-либо специальные меры государства для ваших пациентов?

– На мой взгляд, система оказания помощи нашим больным создана, она эффективна. Никаких особенных авральных мероприятий не требуется. Отрадно, что Законодательное собрание области впервые приняло специальную программу по улучшению психического здоровья южноуральцев, правильно оценивая социальную значимость этих мероприятий.

– Среди ваших пациентов немало жителей сельских районов юга области. Есть ли у них специфические психические проблемы?

– Нет. Многие сельские давно работают в городе, на дочерних предприятиях металлургического комбината. Они сегодня сталкиваются с теми же проблемами, что и магнитогорцы. В селе, как ни странно, стали частыми случаи суицида. Наблюдается рост алкогольной зависимости. Но мы не отказываемся от пациентов-селян, принимаем их так же, как и горожан, без всяких ограничений ☺

Беседавала КСЕНИЯ НАЗАРОВА

Советы

1. Не замыкайтесь в себе. Пережить кризис легче сообща. Больше общайтесь со знакомыми, деловыми партнерами. Информация, полученная от них, может пригодиться, даже если вы попали под сокращение.

2. Фокусируйте внимание на хорошем. По возможности уменьшите количество негативной информации, поступающей из окружающей среды. Можно, к примеру, не смотреть новости про состояние экономики, криминальную хронику. Или отказаться от просмотра триллеров, отдав предпочтение комедиям и другим более оптимистичным фильмам.

3. Снятию психологического напряжения во время кризиса помогает движение. На пользу пойдут занятия в спортзале, плавание в бассейне, любая двигательная активность. Если нет такой возможности, проходите каждый день хотя бы несколько остановок пешком.

4. Не ограничивайте себя во сне. Старайтесь по возможности высыпаться.

5. Создавайте вокруг себя комфортную обстановку. Мужчинам, к примеру, имеет смысл сходить в свободное время с друзьями в баню, женщинам – собраться вместе и перемыть косточки мужьям, коллегам, обсудить покупки. И неважно, что такие занятия, на первый взгляд, непродуктивны. Главное – что это позволяет сохранить душевное равновесие и хорошее настроение.

6. Помните, что кризис стимулирует раскрытие ваших способностей. Скажем, вы умеете что-то делать руками, у вас есть педагогический дар или вы давно мечтали написать книгу. Возможно, ваши таланты пригодятся именно сейчас.

7. Не спешите обращаться к психотерапевту. Полагайтесь больше на поддержку близких людей.

Председатель без печати

В редакцию пришло письмо о затянувшемся конфликте в жилищном кооперативе

ВНИМАТЕЛЬНЫЙ ЧИТАТЕЛЬ эту историю наверняка помнит. Она – о затянувшемся конфликте между руководством ЖСК № 64 «Машиностроитель-1», и двумя предпринимателями, членами этого ЖСК, владеющими нежилым помещением, которые задумали расширить свой офис.

Администрация города предоставила предпринимателям в аренду земельный участок. Проект пристроя, не вызвавший замечаний в сан-эпидемнадзоре, ГОИЧС, у пожарных, в Росприроднадзоре, в городском управлении по промышленности и экологии, был согласован с управлением архитектуры и градостроительства. Застройщикам было выдано разрешение на реконструкцию объекта недвижимости № РС-0142-2006, подписанное начальником УАиГ администрации города Ильей Пономаревым, но, правда, не утвержденное главой города по формальным признакам – следовало слово «реконструкция» заменить на «строительство», что впоследствии «общественностью» было позиционировано как самовольное строительство, которая в обмен на

«согласование» стала требовать «услуги по благотворительности», а аппетиты председателя Валентины Лебедевой и компании возросли от 180 до 600 тысяч рублей. Эту «нагрузку» предприниматели не потянули. И пошли письма в различные инстанции, включая прокуратуру, иски, судебные процессы, конца которым не видно.

И вот уже под прицелом «общественности» оказалась администрация города, которая «безосновательно раздает чужие земли», «подписывает не глядя разрешения на строительство», «никим не контролируемая стройка может привести к разрушению фундамента дома, общего имущества собственников жилья» – и так далее. Один из руководителей администрации согласился со мной о непомерности требований «общественности», особенно когда «вдруг» узнал, что участок под строительство – сугобо муниципальная земля, к которой ЖСК не имеет никакого отношения.

31 октября в федеральный суд Орджоникидзевского района поступило исковое заявление от одного из собственников квартиры в доме № 3 по улице Завенягина к администрации города о признании незаконным бездействия администрации города в части закрепления земельного участка, занимаемого жилым домом № 3 по улице Завенягина,

за ЖСК. И о признании недействительным постановления главы города № 7112-П о передаче в аренду земельного участка под строительство А. Романову и Р. Романцеву. В исковом заявлении сплошное лукавство о выделенном ЖСК-64 земельном участке в 1992 году ни слова о том, что в 1994 году ЖСК от него отказался и в акт на землепользование были внесены коррективы (распоряжение 1843-Р от 09.11.94), что пристрой предпринимателями возводится на якобы их земельном участке, 14 лет назад изъятом из землепользования кооператива, по его же настоятельной просьбе и с использованием несущих конструкций (?!), входящих в состав общего имущества жилого дома. И что работы велись без разрешения и без строительного контроля, и что до сих пор никакими уполномоченными службами не обследовано техническое состояние дома, не оценены последствия их изменения самовольными застройщиками. Вот такие «ужастики».

В отношении предпринимателей уже нет и речи о каких-то «условиях благотворительности» – аппетиты и объекты «атаки» стали иными. Но всем по-прежнему заправляет Валентина Лебедева, хотя еще 22 марта 2008 года на общем собрании председателем кооператива

избрана Наталья Гильфанова. Это была «вынужденная мера», так как Валентина Лебедева не является членом кооператива и по уставу не может быть его председателем. А все конфликты, рассматривавшиеся в суде, были завязаны на ней. Но Валентина Лебедева по-прежнему «рулит» в ЖСК: избранная председателем, Наталья Гильфанова не получила доступа ни к документации, ни к печати, хотя весь документооборот шел, по крайней мере до последнего времени, за ее, чаще всего фиктивной подписью. Подписывала она и чистые листы. Но недавно спохватилась и обратилась с соответствующими заявлениями, очень похожими на явку с повинной, в районную прокуратуру и налоговую инспекцию. Написала Наталья Викторовна и в редакцию «ММ»:

«Я была искренним сторонником Лебедевой, верила в бескорыстность ее устремлений. До поры до времени. Даже протокол собрания от 5 января 2008 года, на котором было аннулировано согласование строительства пристроя, был, мягко говоря, с изъянами. Многие уходили с этой «говорилицей», не дождавшись голосования. Потом «соратники» Лебедевой ходили по квартирам, добивали подписи. На собрании не было кворума собственников, считали по количеству

квартир. Но собственников гораздо больше – во многих квартирах по двое-трое собственников. Например, в нашем подъезде на пятом этаже в одной квартире – пятеро собственников в двухкомнатной квартире – подпись одна. В моей квартире трое собственников – стоит моя подпись, и та поддельная. Но суд посмотрел на это сквозь пальцы. В ходе судебных заседаний, «подготовки» к ним, когда подтасовывались, переписывались, «терялись», «находились» новые документы, когда готовили свидетелей, я поняла, в какую грязную возню меня втянули Лебедева и ее «карманное» правление».

30 ноября «соратники» Лебедевой организовали очередное собрание, на котором деятельность управляющей была одобрена, а Наталья Гильфановой выражено недоверие, и она была снята со своего «поста»: ей вменили в вину то, что она...выносит сор из избы. Избран новый председатель – довольно пожилая женщина, которая долго отнекивалась, но, наконец, согласилась, когда ей сказали, что делать ничего не придется и у нее даже печати не будет. За безальтернативного кандидата проголосовали едва ли не единогласно... ☹

ЮРИЙ БАЛАБАНОВ

В кризисные времена надо укреплять островки стабильности