

На правах рекламы. Лицензия № ЛО5201001632 от 20.07.2011.

## К ПСИХОЛОГУ? НАДО ПОДУМАТЬ.

К психологу люди идти не хотят – лишь в случае крайней необходимости. Почему? По результатам опросов, основные причины такие: жалко денег; плохое впечатление от психологов, с которыми сталкивался ранее; сомнение, что они помогут; недостаточное количество информации о психологах; стеснительность – не хочется раскрывать свои тайны.

Что тут делать? Доверять своим глазам и ушам, подходить к вопросу выбора ответственно, не только слушать рекомендации, но и спрашивать, как он работает, какому этическому кодексу следует, проходит ли личную психотерапию, и отвечать себе на вопрос: «Могу и хочу ли я доверять этому человеку?». Когда мы строим, к примеру, свой дом, мы, как правило, не молчим и не терпим до окончания строительства, чтобы потом разочароваться в бригаде строителей и больше никогда и ничего не строить. Мы стремимся устранить это еще на первоначальном этапе. И с психологом нужно смело действовать таким же образом. А если он вас не услышал, искать более внимательного.

В некоторых случаях у пациентов возникает зависимость от психологов. Это происходит, если

согласно определенной методике терапевт прямо говорит клиенту, что такие симптомы значат или что ему делать. Или если отношения с терапевтом становятся первым в жизни опытом искренних и теплых отношений, а за стенами кабинета человек таких отношений построить не умеет и действительно начинает зависеть от терапевта. Еще бывают случаи, когда человек обладает зависимым характером и, например, начал идеализировать терапевта и влюбился в него. Хотя это и не плохо, потому что в долгосрочной психотерапии теплые отношения и надежда решить проблему иногда помогают достичь нужного результата.

Еще бывает зависимость от личностного роста, когда у человека есть такая установка: «Надо развиваться!» – и срывается связь: я развиваюсь, значит, я молодец, не развиваюсь – не молодец. А пожить времени и не остается.

### ПСИХОТЕРАПИЯ КАК ИННОВАЦИЯ

Недоверчивое отношение к психологам отчасти происходит из-за того, что наличие таких специалистов подразумевает доступную воз-

можность решения психологических проблем. Есть проблема, есть решение – почему человек им не воспользуется? Обесценить всю психологическую науку и ее специалистов почему-то оказывается проще, чем признать, что проблема есть, но я не хочу или не могу ее решать.

Психотерапия – это инновация, высокая технология и достижения века с лишним науки и практики и нескольких тысячелетий философской мысли, которую при необходимости нужно использовать. И игнорировать ее, пользоваться средневековым мировоззрением – не рационально.

**Наталья МЫШОВА**  
(по материалам Интернет)

**Общение с психологом в медицинской клинике «Академия здоровья» проводится индивидуально и в группе. Приглашаем тех, кто чувствует в этом необходимость. Конфиденциальность строго соблюдается.**

**Запись на индивидуальную консультацию по т. 6-88-14 (пр. Ленина, д. 58).**

**Запись в психологическую группу по т. 7-34-55, 7-61-11 (ул. Гагарина, д.22).**

## СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА



Микроклимат естественных соляных пещер, лечебные свойства отрицательно заряженных аэроионов и гидроаэроионов NaCl и «морской» соли – полезны при аллергических заболеваниях, бронхиальной астме, сенной лихорадке, улучшает функциональное состояние центральной нервной, сердечно-сосудистой, снижает патологию эндокринной и иммунной систем.

Тел. «Академии здоровья» 7-34-34, 7-34-55, 76-111

**«АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ», УЛ.ГАГАРИНА, 22. ТЕЛ. 7-34-34, 7-34-55, 7-61-11  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ С ВРАЧОМ!**

### МЕРОПРИЯТИЕ

Марина КОВАЛЕВА, фото автора

## ПРОЩАЙ, ЗИМА СОПЛИВАЯ! ПРИХОДИ, ЛЕТО КРАСНОЕ!



Последний день масленичной недели завершился народными гуляниями в городском парке и на лыжной базе. Устроители праздника постарались, чтобы горожане смогли от души повеселиться.

На лыжной базе – горка с ватрушками, это уже привычное развлечение. Мальчишки и девчонки бились мягкими мечами, дрались мешками на бревне, перетягивались. А малышня кидала валенки в снежную бабу, плела косичку из толстых тряпичных веревок.

В качестве новинки на празднике были собачьи гонки на лыжах. Сперва зрителям показали, как бордер колли и доberman выполняют элементы цирковой дрессировки и ло-



вят диски в полете. Потом собаки, обученные ездовому спорту, прокатили хозяев на лыжах и на специальных санках. И даже устроили массовые катания для всех желающих – а их оказалось беско-

нечно много. Вот, наверное, хаски (ездовые собаки) набегались на неделю вперед!

В общем, народ порадовался от души, время от времени подпитывая еще и желудок – блинчиками с чаем, которые пекли в изобилии военные повара под горой.

А в городском парке традиционно можно было наблюдать, как по столбу залезают парни и мужики, пытаясь достать приз. Победителю – живой петух! Столб «голый», не зацепишься,

только если голышом лезть. Что многие и делали под восхищенные взгляды толпы.

### МЫСЛИ ПО ПОВОДУ

Надежда ПЕРОВА

## ДВА СЛОВА О КОЛЛЕГАХ

В том, что мы достаточно достоверно представляем себе происходящее на Украине и, значит, можем делать обоснованные выводы, неординарная заслуга наших журналистов. Понятно, что имеются в виду официальные российские каналы. Как правило, совсем молодые ребята и девушки находят на «театре военных действий» – так это раньше называлось, – ухитряются пробраться в самое пекло, снимают, спрашивают, записывают, каким-то образом монтируют и несколько раз в день выходят в эфир. Они изменились – у них посерьезнее лица, севшие голоса, начисто исчезла гламурность (если у кого была). Говорят, сбиваясь, путая слова – от усталости и напряжения. Но мысли четкие, картинка ясная, позиция однозначная.

Другие успевают за короткое время сделать срез жизни в приграничных с Украиной областях, взять нужные интервью, снять объективные репортажи, опять же всё смонтировать и выдать в эфир.

Почему захотелось подчеркнуть эту новую черту нашей действительности? Потому что российская молодая журналистика в целом оказалась на высоте положения. Как ни мельтешила на экранах разная ерунда, которая выдавалась за истинные ценности,

как ни тиражировались глупости и низости – наступил час X, и настоящие журналисты выполняют свой долг. Показывают нам истинную картину страшных событий.

Для справки: по демократической традиции, общественное мнение на Западе формируют СМИ. Как указывают зарубежные источники, европейские СМИ заняли совершенно четкую позицию. Она такова. Все украинские дела – это мирный Майдан выступает против того, чтобы Янукович вернул Украину в зону российского влияния. Народ обманут тем, что Янукович не впустил его в Европу, хоть и обещал. Нужно исправить эту «ошибку». Никаких съёмок горящих полицейских, разгромленных офисов, униженных людей, никаких националистических лозунгов. Никаких цитат из выступлений, например, Яроша. И эта позиция ничем и никем не опровергается. Более того: ни один здравомыслящий политик на Западе никогда не скажет, что западные СМИ врут. Его тут же съедят, наклеят ярлык «российского пропагандиста». Его политической карьере придёт конец.

Так что теперь мы можем всерьёз, с фактами в руках, порассуждать о свободе слова, за которую так билась почти тридцать лет назад.