

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ

ПОСТОТПУСКНОЙ СИНДРОМ

Знакомо ли вам состояние, когда после отпуска настроение с расслабленно-удовлетворенного меняется на раздражительно-тоскливое? А на второй день работы появляется такая усталость, как будто и не было отпуска. Рекомендации из интернета – кушать больше витаминов, не сразу загружать себя работой, а постепенно входить в ритм, больше спать и бывать на свежем воздухе, как правило, дают мало эффекта, потому что не устраняют причину этого состояния. А причины надо искать глубоко.

Как правило, в профессиональные отношения мы привносим нерешенные темы из своих детско-родительских отношений. Человек, доставляющий нам на работе неприятности, является просто стимулом, запускающим наш «семейный фильм». Вот почему для преодоления конфликтов на работе, не решаемых путем простого прояснения отношений с коллегой или руководителем, необходим взгляд в прошлое человека, знание об его опыте общения с родителями. Межличностные отношения в рабочем коллективе превращаются для нас в серьезную проблему, когда они находятся под влиянием нашей психической травмы и сами становятся источником травмы для участников этих отношений. Когда-то нарушенные отношения с неизбежностью передаются через привязанность между ребенком и родителями из поколения в поколение, пока не будут признаны и проработаны со специалистом (системным семейным расстановщиком). До четырех поколений членов одной семьи могут быть переплетены друг с другом из-за неразрешенной травмы в роду.

ПЕРВАЯ ИСТОРИЯ

ИЗ ЖИЗНИ

Когда у Тамары появилась новая начальница, ее панические страхи начали усиливаться. В ходе терапии с помощью расстановки удалось реконструировать следующие события: матери Тамары во время Великой Отечественной войны пришлось стать свидетельницей того, как немецкий штурмовик на бреющем полете расстрелял ее мать, дядю и сестру. Мать получила душевную трав-

му, и ее дочь тоже оказалась под воздействием этой травмы. Отсюда у нее чувство бессилия и страха уже в рабочих отношениях. Так как у новой начальницы тоже было немало неосознаваемых страхов, которые она преодолевала с помощью навязчивых служебных распоряжений, отношения между женщинами накалялись. Своими страхами и попытками их побороть они только усугубляли ситуацию. Когда в ходе терапии в расстановке Тамара поняла свою семейную динамику, она смогла высвободиться из этого переплетения и прояснила свое отношение к матери. Постепенно и конфликт с начальницей сошел на нет.

ВТОРАЯ ИСТОРИЯ

ИЗ ЖИЗНИ

Валентина занимается предпринимательской деятельностью, но, несмотря на достаточное количество заказов и хорошие отношения с ее основными клиентами, иногда внезапно впадает в панику от страха стать бедной и не иметь возможности себя обеспечивать. Расстановочная работа с ней показала, что ее конфликт с одним государственным учреждением вызвал к жизни ее детскую травму, которая была связана со страхом за ее жизнь. Ее мать, которая была глубоко травмирована в результате изнасилования во время беременности Валентиной часто думала о том, чтобы абортить ребенка. Когда Валентина смогла на себе ощутить эмоциональную связь между угрозой ее жизни, существовавшей уже в момент ее зачатия, и своими сегодняшними страхами, она сократила объем своей работы и позволила себе иметь больше свободного времени для получения нового жизненного опыта.

Вполне вероятно, что «семейный фильм» продолжается на работе, если вы сталкиваетесь с ситуациями, в которых в вашей профессиональной жизни вас постоянно доминируют повторяющиеся модели. Например, если вы постоянно попадаете в какую-нибудь западню или слишком много говорите о проблемах других людей и при этом не имеете ни малейшего представления о том,



почему это постоянно происходит именно с вами.

Возможно, вы – один из тех, кто берет за чужие задачи или взваливает на себя ответственность, которая в результате превращается в обузу. Вас назначили на должность, но у вас нет полномочий. Это повторяется снова и снова во всех ситуациях. И вы не можете вовремя остановиться. Так как груз, который вы несете, вам не принадлежит, невозможно понять, когда уже достаточно. У вас нет ориентиров, чтобы дать правильную оценку, поэтому вы просто тянете и тянете этот груз до тех пор, пока ваше тело не решит, в конце концов, вмешаться. Модель «выполнение чужой работы» – один из лучших рецептов эмоционального выгорания. Все это приводит к тому, что даже отпуск не спасает от накопившейся усталости и не повышает мотивацию к работе. Если вы не научитесь распознавать такие модели, вы будете искать решение в неверных местах. Решения нужно искать не на работе, а в семейных динамиках.

Когда вы подозреваете, что на работе проигрываете что-то из семейной системы, полезно задать волшебный вопрос: «Кому вы отдаете дань уважения, поступая так?» Когда этот вопрос задается честно, он может вызвать спонтанный ответ типа: «Моей бабушке». Такой ответ очень часто может оказаться нео-

жиданностью даже для человека, которого спрашивают. Это происходит потому, что через человека на вопрос отвечает система или душа, и ответ приходит не из собственных знаний человека о происходящем. Именно по этой причине трудно задать такой вопрос самому себе. Лучше, если такой вопрос вам задаст системный терапевт, тогда легче будет увидеть семейные динамики и скорректировать их влияние на рабочие процессы и взаимоотношения.

МЫШОВА НАТАЛЬЯ

ВЛАДИМИРОВНА

Семейный психолог, специалист в области индивидуального психологического консультирования. Сертифицированный тренер, организационный расстановщик (Институт консультирования и системных решений), консультативный член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги.

Группа по системным семейным расстановкам проводится регулярно, каждое первое воскресенье каждого месяца в медицинской клинике «Академия здоровья», пр.Ленина, д.58 (педиатрический центр «Журавлик»).

Запись на индивидуальную консультацию и в группу по тел. 8(83130) 6-88-14

В ОБЛАСТИ

БЕЗ СЕТЕЙ-НН

16 ноября стало известно, что перестанут вещать «Сети НН». Телекомпания прекратит свою деятельность с 1 января 2016 года.

Об этом на своей страничке в социальной сети объявил бывший телеведущий Александр Демин. Телекомпания начала свою работу в начале 90-х и вскоре стала одним из самых популярных телеканалов для жителей Нижнего Новгорода и области. Самыми известными передачами «Сетей» тогда были передача о происшествиях «Вечер трудного дня» и новостная программа «Кстати», сохранившаяся до настоящего времени. Окончание работы телекомпании связано с тем, что федеральный телеканал «Рен ТВ» закрывает все свои региональные отделения, в числе которых и «Сети НН». «В связи с решением федерального канала «Рен ТВ» о закрытии регионального вещания, программа «Кстати» с 1 января 2016 года на канале «Рен ТВ» выходить в эфир не будет.

NewsRoom24.ru

ШПИОНИТЬ НЕЛЬЗЯ!

В Советском районе перед судом предстанет мужчина, обвиняемый в продаже «очков-шпионов»

Следственным отделом по Советскому району г.Н.Новгород Следственного комитета завершено расследование уголовного дела по обвинении 26-летнего мужчины в совершении преступления, предусмотренного ст. 138.1 УК РФ (незаконный сбыт специального технического средства, предназначенного для негласного получения информации).

По версии следствия, летом прошлого года обвиня-

емый разместил на Интернет-ресурсе «Avito» объявление с информацией о продаже очков со встроенной видеокамерой, указав в нем свои контактные данные.

6 марта 2015 года в ходе проведения оперативно-розыскных мероприятий обвиняемый, находясь около «Дворца спорта» в Советском районе, продал за 3 тысячи рублей покупателю устройство в виде очков. Его противоправные действия были пресечены оперативными сотрудниками ГУ МВД России по Нижегородской области и УФСБ по региону.

В ходе расследования была проведена техническая экспертиза, заключением которой установлено, что изъятые у обвиняемого очки являются специальным техническим средством, предназначенным для негласного получения информации.

Вину в предъявленном обвинении он не признал. Трудоустроен, положительно характеризуется.

ВЗЯТКИ НЕ ГЛАДКИ

В Н.Новгороде заместитель главы администрации Московского района, обвиняемый во взяточничестве, заключен под стражу

Вторым отделом по расследованию особо важных дел следственного управления Следственного комитета по Нижегородской области расследуется уголовное дело в отношении заместителя главы администрации Московского района, подозреваемого в совершении преступления, предусмотренного п. «в» ч. 5 ст. 290 УК РФ (получение должностным лицом взятки в крупном размере).

28 октября 2015 года подозреваемому было предъявлено обвинение, вину в содеянном он не признал.

29 октября 2015 года судом удовлетворено ходатайство следователя СК об избрании в отношении об-

виняемого меры пресечения в виде заключения под стражу.

Напоминаем, что по версии следствия, с сентября 2014 года по октябрь 2015 года на территории г. Н.Новгород подозреваемый ежемесячно получал от предпринимателя часть взятки в виде денег в сумме 45 тысяч рублей за незаконное бездействие в его пользу, а именно: невыявление и непринятие установленных законом мер к демонтажу самовольного нестационарного торгового объекта, находящегося на территории Московского района г. Н.Новгорода.

27 октября 2015 в дневное время при получении очередной денежной суммы в виде взятки в размере 45 тысяч рублей на территории Московского района противоправные действия подозреваемого были пресечены оперативными сотрудниками УФСБ по Нижегородской области и следователями СК.

Всего за указанный период времени подозреваемый получил от предпринимателя в качестве взятки денежные средства на общую сумму 585 тысяч рублей.

В настоящее время следователи СК продолжают проведение следственных действий, направленных на сбор и закрепление доказательств по уголовному делу.

<http://nnovgorod.sledcom.ru/>

В настоящее время уголовное дело после утверждения обвинительного заключения направлено в суд для рассмотрения по существу.



ВЕТЕРИНАРНАЯ КЛИНИКА ЗООВЕТ КУЙБЫШЕВА, 13 Тел. 6-99-20