БИБЛИОТЕКА
Белорусского государственного медицинского университета

Веснік БДМУ

21 ліпеня 2008 г. ● № 14 (1790)

Газета Беларускага дзяржаўнага медыцынскага універсітэта

Выдаецца са студзеня 1931 года

Падпісацца можна з любога месяца. Падпісны індэкс 63 594

"Многих воителей стоит один врачеватель искусный."
Гомер

● Адукацыя

Чем нам дорог второй курс?

Казалось, совсем недавно мы были первокурсниками, с таким синтезом чувств, как радость от осуществившейся мечты, лёгким страхом перед новой жизнью. Сейчас мы уже простились со 2-м курсом, получили крепкие знания по доклиническим предметам, каждый построил свой базис перед тем, как приступить к освоению клинических дисциплин, которые ожидают нас в следующем учебном году. Мы посетили сотни лекций, сдали 46 зачётов, несколько десятков коллоквиумов, выдержали 15 сложных экзаменационных испытаний. Позади государственные экзамены, многое ещё впереди, но, в то же время, хочется проанализировать и сделать выводы, каким же был для нас второй курс?

Много тёплых слов хотелось бы сказать кафедре нормальной физиологии. Уже несколько лет эта кафедра курирует педиатрический факультет. Целый год мы постигали тайны этой важнейшей медико-биологической дисциплины, которая столь необходима будущему врачу. Есть такое сравнение медицинского образования с деревом, корнями которого являются морфологические дисциплины, такие как анатомия, гистология, а связующим звеном (стволом) с клиникой является физиология. А далее крона древа делится на две большие ветви: хирургия и терапия, а те, в свою очередь, ветвятся на более мелкие веточки – узкие специальности. Не правда ли, интересно?

Преподаватели нормальной физиологии всегда очень доброжелательно настроены к студентам, стремятся составить лекции как можно интереснее и понятнее, разнообразить материал случаями из клинической практики, останавливаются на педиатрических аспектах того или иного вопроса.

С первых занятий мы поняли, что будем горячо любить этот предмет. Практические занятия у нас вёл замечательный преподаватель, талантливый учёный, доцент кафедры Семенович Анатолий Адамович. Он всегда умел заинтересовать студентов в изучении физиологии, привить стремление к знаниям, направлял на поиск материала, мог доступно объяснить сложный материал, поощрял и руководил научной деятельностью студентов. Под руководством Анатолия Адамовича написано большое количество научных работ, которые каждый год занимают призовые места на студенческих научных конференциях. Как куратора, нашего преподавателя интересовали и общественные вопросы, такие как обеспеченность второго курса общежитием, посещение культурных мероприятий, театра, кино, художественных выставок, участие студентов в общественной жизни университета.

Не одной учёбой живут студенты БГМУ. "Так хочется иногда отдохнуть, повеселиться. И здесь принимал участие наш куратор, им был организован кружок оздоровительного пения, Вечер белорусской песни. Как известно, с давних времён, люди замечали, как благотворно влияет пение на состояние здоровья. Песня сопровождала человека в каждом деле: семейно-бытовые, обрядовые песни помогали и в горе, и в радости. Пору жатвы всегда сопровождала песня, помогала преодолеть тяжёлый физический труд. Все эти наблюдения имеют под собой чёткую научную основу. Изучением этих вопросов и занимается в последнее время Анатолий Адамович вместе со студентами. Было установлено влияние пения на состояние вегетативной нервной системы. Отмечается нормализация артериального давления, дыхания, повышается оксигенация гемоглобина крови, исчезают признаки стресса, частота пульса снижается, многие показатели возвращаются к норме. К тому же улучшается настроение, состояние которого мы определяли по цветовому тесту Люшора.

Мы пели только белорусский фольклор, поскольку каждый из нас в процессе пения чувствует свою генетическую связь с целыми поколениями предков, которые вложили частичку души в каждое слово, и это играет особенную роль.

Особое значение в изучении физиологии имеют практические работы. Здесь мы уже получили понятия о таких важнейших клинических тестах, как взятие капиллярной крови, определение её групповой принадлежности, резус-фактора и многих других показателей, ознакомились с прибором для снятия ЭКГ и техникой этой процедуры, учились расшифровывать таинственные штрихи электрокардиограммы. Наша группа также участвовала в проведении тестирования резервов кардиореспираторной системы, мы изучали частоту пульса, состав альвеолярного воздуха, сатурацию гемоглобина при различной степени физической нагрузки. И вот 11 июня наша группа рассталась с кафедрой нормальной физиологии. Но знания, полученные здесь, несомненно, пригодятся в дальнейшем на других кафедрах, а также в нашей будущей практической деятельности.

Студенты 343-й группы педфака

● Увага!

Студентам внебюджетной формы обучения ☑

В соответствии с изменениями и дополнениями, внесенными постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 17 декабря 2007 г. № 1747 в **Положение о порядке предоставления скидок со сформированной стоимости обучения студентам и учащимся государственных учреждений, обеспечивающих получение высшего и среднего специального образования, и размерах этих скидок,** утвержденное постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 26 мая 2006 г. № 665:

1) **Студенты и учащиеся, претендующие на скидки в очередном учебном году,** подают документы, указанные в пункте 409 перечня административных процедур, осуществляемых государственными органами и иными государственными организациями по заявлениям граждан, утвержденного Указом Президента Республики Беларусь от 16 марта 2006 г. № 152 (в редакции Указа Президента Республики Беларусь от 06.09.2007 г. № 402) в комиссию

С 20 ПО 25 АВГУСТА.

2) Комиссия принимает решение о предоставлении скидок студентам и учащимся в сроки, указанные в пункте 409 перечня: 5 дней со дня подачи заявления, а в случае запроса документов и (или) сведений от других государственных органов, иных организаций– 1 месяц.

3) Скидки предоставляются студентам и учащимся со второго курса обучения на срок, указанный в пункте 409 перечня: с 1 сентября до окончания учебного года.

Справки и дополнительную информацию можно получить в деканатах. С текстами вышеуказанных нормативных правовых актов можно ознакомиться в деканатах, а также на сайте Национального правового Интернет-портала Республики Беларусь: www.pravo.by.

● Погляд

В современном мире в медицинских учреждениях часто можно услышать фразу: «Имею право!». Порой она употребляется пациентами необдуманно, ведь человек иногда бывает твердо уверен в том, что все, соответствующее его желанию, является его правом. А знают ли пациенты свои права? Желая это выяснить, мы предложили посетителям поликлиники № 33 г. Минска и поликлиники № 2 г. Бобруйска ответить на вопросы анкеты, посвященной основным правам и обязанностям пациента и врача.

Всегда ли прав пациент?

Ответы получились, прямо скажем, шокирующие. По результатам анкетирования можно подумать, что пациент обладает только правами, а врач – только обязанностями. Трудности вызвал вопрос, может ли пациент отказаться от медицинской помощи. Но, при всем этом, 100% участников анкетирования твердо знают, что имеют право подать жалобу на нерадивого доктора и получить в кратчайшие сроки компенсацию за моральный и физический ущерб.

На вопрос «Довольны ли Вы обслуживанием медперсонала?» большинство посетителей ответили, что нет: в поликлиниках – очереди, к врачам невозможно пробиться, а самолечение – способ более быстрый и эффективный. В создании этих самых очередей винили медиков, которые, видите ли, «слишком медленно ведут прием». Пациенты вовсе не задумываются, что врач за день принимает колоссальное количество больных, каждый из которых требует к себе внимания.

Итак, права и обязанности пациента: миф или реальность? Эти вопросы остаются открытыми.

Во многих поликлиниках и больницах висят стенды с заветным списком основных прав и обязанностей, но люди упорно их незамечают, проходя мимо. А может, просто не хотят замечать? Ведь намного удобнее кинуть красивую фразу: «Имею право!»

Маргарита КАРАНКЕВИЧ, Виктория РЫБИНА, студентки педфака

● Нашы таленты

Елена Колбина – студентка медпрофа – с первых месяцев обучения активно включилась в общественную жизнь университета. На выставке плаката, смотре-конкурсе художественных работ, посвященных Дню матери, ее работы привлекли внимание. Среди пейзажей, портретов нас больше всего заинтересовали рисунки, где изображены танцующие пары. На кураторском часе Лена рассказала о целебных свойствах танца.

«Ровеснику» – 50



«Девятой из прекрасных муз Древней Греции была Терпсихора – богиня Танца. Греческие врачи прописывали танец как лекарство против многих болезней и особенно меланхолии», – рассказывает Лена.

Но не только у греков, но и у белорусов способность и любовь к танцам в крови. Испокон веков Белая Русь славилась плясками и плясунами. Умели танцевать с такой лихостью и азартом, что даже у зрителей ноги пускались в пляс. Но самое главное заключалось в том, что танцевали от души, от самого сердца.

На протяжении 7 лет Лена Колбина была участницей Заслуженного любительского коллектива Республики Беларусь ансамбля танца «Ровесник» Республиканского Дворца культуры профсоюзов. «Ровесник» – это 500 мальчишек и девчонок, которые с 4 до 18 лет постигают искусство танца, искусство культуры общения в коллективе. Профессионализм, творческий подход руководителей к участникам ансамбля давал возможность каждому из участников коллектива чувствовать себя «звездой». Потенциал ансамбля многогранен – это белорусские танцы «Мітусь», «Кавалі», «Полька беларуская», «Лявоніха», танцы народов мира, эстрадные миниатюры. Лене очень полюбились лирические танцы – «Дубочек», «Океан», «Беларусь моя, милая», где через танец можно выразить свои чувства.



Участие в ансамбле – это репетиции, концерты, капустники, конкурсы, фестивали в Беларуси и за рубежом. Танец служит средством общения с людьми во многих странах мира. Вместе с участниками ансамбля Лена была в России, в Украине, Португалии, Испании, Франции, Андорре...

В феврале ансамбль отметил свое 50-летие. Замечательно то, что имея свои устоявшиеся традиции, ансамбль молод своими участниками.

30 марта у них был выпускной... Участники ансамбля прощались со своими выпускниками, которые жизнь в коллективе будут считать своей личной историей.

Последний концерт, смех, улыбки, слезы, цветы – это грустно, но жизнь продолжается, и каждый из ребят найдет свое место в новом творческом коллективе, потому что танец – это огромный сгусток энергии, который помогает жить.

Лидия ПЕТРЕНКО,
ассистент кафедры биологии

● Дыскусіі

Продолжая полемику

Данная статья является продолжением полемики по поводу актуальной на сегодняшний день для молодежи всех стран проблемы пирсинга, начатой на страницах «Весніка БДМУ» № 8 за 2007 г. в публикации «Пирсинг: за или против». Материал данного сообщения основан на информации из российских и зарубежных источников, а также использованы результаты собственных исследований, которые приведены ниже.

Пирсинг (от англ. pircing – прокол, укол) – один из видов боди-арта, эстетическое прокалывание участков кожи или слизистой для последующего ношения различных украшений. Это древний вид искусства, знак отличия знатного человека у индейцев, древних египтян. До наших дней в некоторых государствах третьего мира, по причинам религиозного, сексуального, племенного или брачного характера, проводят обряды пирсинга органов полости рта, используя слоновую кость, древесину, глину или металл.

Пирсинг – одно из самых модных на сегодняшний день направлений в «украшательстве» своего любимого лица и тела. В погоне за модой людей охватила «эпидемия» прокалывать себе все, что угодно – пупок, язык, нос, губы, брови и даже интимные места. К сожалению, тем самым создается не только имидж «современного человека», но и огромное количество проблем, которые имеют негативное влияние как на состояние полости рта, так и на здоровье в целом. Молодые люди, собирающиеся сделать пирсинг, зачастую даже не задумываются о том, что прокалывание различных участков тела – это операция, которая имеет серьёзные противопоказания и последствия.

На основании изучения литературы по данному вопросу нами установлены следующие противопоказания к пирсингу:

· лица до 18 лет без разрешения родителей;

· обострение какого-либо хронического заболевания, врожденные пороки сердца, почек и других органов и систем, т.к. шоковое состояние от процедуры может вызвать спазм сердечной мышцы, что чревато инфарктом миокарда;

· повышенная температура тела;

· системные заболевания (красная волчанка, склеродермия), некоторые кожные заболевания (псориаз), лейкоз, сахарный диабет, вирусные гепатиты В и С, ВИЧ-инфекция;

· плохая свертываемость крови;

· наличие аллергической реакции на металлы украшений или анестетики (при проколе с анестезией);

· алкогольное или наркотическое опьянение;

· психические расстройства и черепно-мозговая травма, эпилепсия, т.к. высока вероятность возникновения приступа.

(Продолжение в очередном номере)

Елена ЧЕРТКОВА, студентка стомфака
Инна ФЕДОРОВА, ассистент 1-й кафедры терапевтической стоматологии

● Прафілактычнае асарці

Гарант здоровья нации

(Начало в № 13)

Токсическое воздействие алкоголя сказывается на деятельности *нервной системы* подростков. Если содержание алкоголя в крови принять за 1 (единицу), то в печени оно будет равно 1,45, а в головном мозге – 1,75. Даже небольшие дозы алкоголя влияют на обмен в нервной ткани, передачу нервных импульсов. Одновременно нарушается работа сосудов головного мозга: происходит их расширение, увеличение проницаемости, кровоизлияния в ткань мозга. В подростковом возрасте мозговая ткань беднее фосфором, богаче водой, находится в стадии структурного и функционального совершенствования, поэтому алкоголь для нее особенно опасен. Неоднократное или частое употребление алкоголя оказывает буквально опустошающее воздействие на психику подростка. При этом задерживается не только развитие высших форм мышления, выработка этических и нравственных категорий и эстетических понятий, но и утрачиваются уже развившиеся способности. Подросток, что называется «тупеет» и интеллектуально, и эмоционально, и нравственно.

Второй «мишенью» алкоголя является *печень* подростка. Действие алкоголя на этот орган еще более разрушительно, так как печень находится в стадии структурного и функционального формирования. Поражение клеток печени приводит к нарушению белкового и углеродного обмена, синтеза витаминов и ферментов. Спиртные напитки, можно сказать, «разъедают» слизистую оболочку пищевода, желудка, нарушают секрецию и состав желудочного сока, что затрудняет процесс пищеварения и, в конечном счете, неблагоприятно сказывается на росте и развитии подростка.

Таким образом, алкоголь ослабляет организм, тормозит формирование и созревание его органов и систем, а в некоторых случаях, например, при злоупотреблении, и вовсе останавливает развитие некоторых функций высшей нервной системы. Чем моложе организм, тем губительнее действует на него алкоголь. Кроме того, употребление алкогольных напитков подростками значительно быстрее, чем у взрослых, ведет к формированию у них алкогольной зависимости.

Тем не менее, подрастающее поколение является наиболее пораженной частью общества, употребляющей алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества и страдающей зависимостью от них. За истекшее десятилетие произошло не только количественное увеличение распространенности употребления наркотиков среди подростков, но и качественное изменение – увеличение доли подростков со сформировавшейся от них зависимостью.

Ученые всего мира на протяжении почти сорока лет все громче и тревожнее заявляют об опасности, которая подстерегает подрастающее поколение. Речь идет о все возрастающем размахе потребления спиртных напитков несовершеннолетними. Так, по статистике, в США (штат Нью-Йорк) 91% 16-летних учащихся употребляют алкогольные напитки. В Канаде около 90% учащихся 7-9 классов употребляют спиртные напитки. В ФРГ 1% детей 8-10 лет в состоянии алкогольного опьянения задерживается полицией.

Не лучшим образом выглядит ситуация и в нашей стране. Проведенное нами исследование по оценке числа подростков, состоящих на учете по поводу алкогольной зависимости в наркологическом диспансере г. Барановичи Брестской области показало, что темп прироста числа лиц этой возрастной группы за период с 2000 по 2007 гг. составил 266% (!).

Подводя итог всему сказанному, хотелось бы отметить, что проблема наркотической зависимости в новом тысячелетии не сдала своих позиций и по-прежнему угрожает благополучию нашей нации, приносит неоценимый ущерб в наши семьи. И самое страшное то, что больше всех от этой «чумы» 20-го, а теперь и 21-го века страдает наше бесценное богатство – дети.

Данное обстоятельство неоспоримо, что подтверждают и наши исследования. Сложившаяся ситуация свидетельствует о необходимости поиска путей и способов предотвращения дальнейшего распространения алкоголизма. Это сложная проблема и решить ее только силами наркологов невозможно. Изменить ситуацию к лучшему можно привлечением врачей всех специальностей к выработке мотивации на лечение у больных, имеющих проблемы с употреблением алкогольных напитков. Важно привить неприязнь к употреблению алкоголя еще с раннего детства. Причем, стоит отметить, что наряду со школами, объяснять весь вред алкоголизма нужно и родителям. Наряду с пропагандой вреда наркотиков и спиртного, нужно с раннего детства прививать человеку здоровый образ жизни. Занятия спортом, различные клубы и кружки для детей – это выход. Занятия спортом укрепляют силу воли, и человек с привитой ему верой в жизнь никогда не встанет на путь алкоголизма, никогда не сломается под воздействием жизненных тягот, и трезво выйдет из любой ситуации.

Будущее наших последующих поколений определяет будущее всей нации. А пришедший двадцать первый век должен стать символом решительных действий на пути к новому здоровому образу жизни.

Леонид САМОХВАЛ, студент педфака
Светлана ЖАДАН, доцент кафедры патологической физиологии

Летите на крыльях мечты и удачи!

Ассоциация выпускников БГМУ поздравляет с днем рождения (20 июля) одного из самых талантливых выпускников 1955 года, врача-реаниматолога (с 30-летним стажем), кандидата медицинских наук, доцента, автора книг: «Основы инфузионной терапии» (1994 г.), «Основы медицинских знаний» (2006 г.), участника творческого объединения «Резонанс» (при Центральной библиотеке им. Я. Купалы), поэта – Якова Андреевича ЖИЗНЕВСКОГО.

● Шчырыя віншаванні


1989 г.

Основы медицинских знаний

(Фрагмент из учебного пособия)

В настоящее время в мире отмечен устойчивый рост интереса людей к различного рода способам и методам укрепления своего здоровья, раннему выявлению болезненных состояний и их лечению.

Умение оказывать неотложную медицинскую помощь при заболеваниях, травмах и несчастных случаях необходимо каждому образованному человеку. Однако для этого требуется прежде всего знать основные сведения о строении и функциях собственного организма. Поэтому рассмотрение его анатомо-физиологических особенностей на современном уровне является необходимой предпосылкой как для обеспечения здорового образа жизни, так и для грамотного осуществления первичной медицинской помощи.

В основе современных медицинских знаний о самых разнообразных болезненных состояниях человеческого организма, методах распознавания и способах борьбы с ними лежит опыт тысячелетий. Становление учения о патологическом состоянии организма тесно связано с уровнем развития философии каждой эпохи и конкретными знаниями о природе.

Современный человек, населяющий планету Земля, находится в постоянном взаимодействии с окружающим его миром живой и неживой природы, так называемой внешней средой обитания.

Здоровье и болезнь – различные, но взаимосвязанные формы жизнедеятельности организма человека в окружающей его физической и социальной средах.

Для здоровья характерны:

– анатомическая и функциональная целостность организма;

– достаточная приспособляемость к окружающей среде;

– хорошее самочувствие (психическое благополучие);

– социальное благополучие.

Болезнь – это анатомическое или функциональное нарушение органов или систем целостного организма, наступившее в результате воздействия патогенных или чрезвычайных раздражителей, а также ответная гиперреакция, возникающая на различного рода повреждения (общий адаптационный синдром).

На протяжении всей истории медицины в субъективном мышлении людей укоренилась мысль о том, что болезнь – это результат преимущественно внешних воздействий и не учитывались те внутренние факторы, которые определяют особенность психической и нейрогуморальной регуляции, т.е. реактивность организма. В настоящее время уже не подлежит сомнению тот факт, что многие физиологические функции подвержены выраженному психогенному влиянию.

Будущие успехи медицины, бесспорно, связаны не только с совершенствованием медицинской техники и внедрением новых лекарственных препаратов, но и с нашим умением управлять внутренними регуляторными и защитными процессами в организме.

Яков ЖИЗНЕВСКИЙ


1956 г.

Мне нравится входить
в просторный класс,
Рассказывать и убеждать,
и спорить.
Мне нравятся хитринки
ваших глаз
И верный тон
в многоголосом хоре.

Мне нравится,
как взрослостью своей
И вашим нежеланием обидеть
Вы учите и нас, учителей,
Получше слышать и подальше
видеть.

Мне нравится профессия моя,
Что мне даёт и молодость и силы;
Мне нравится учеников семья –
Дотошных, но доверчивых
и милых.

Всё, что умею, знаю, буду знать,
Я с радостью отдам, как эстафету;
Лишь только бы имел я,
что отдать,
Лишь только б песне
не быть перепетой.

Пусть новизна сегодняшних идей
Заронит в вас надежды
и сомненья –
Друзья мои, ведь лечим мы Людей,
Природы совершенное творенье.

Какими ж Знатоками нужно быть,
Какой Любовью сердце
переполнить,
Чтоб это совершенство не сгубить,
Предназначенье медицины помня!

Хочу, чтоб тезис древний
«НЕ ВРЕДИ!»
Глубокой мудростью
таинственной латыни
Горел неиссякаемо в груди,
Как и горит в сердцах
он ваших ныне.

РАДУЙТЕСЬ ЖИЗНИ!

Проносится жизнь
в скоротечности зыбкой...
Спешите ж дарить и любовь
и улыбки.
Добро раздавайте и будьте готовы
К друзьям поспешить по
их первому зову.
Друг другу, гордыню смирив,
уступайте.
Жалейте друг друга
и чаще прощайте...
Старайтесь не вязнуть
в тех мелочных ссорах,
Что душу терзают, сжигают,
как порох
Презрев расстоянья,
всегда будьте рядом,
Тогда за здоровьем в аптеку –
не надо!
Летите на крыльях мечты и удачи
И радуйтесь жизни –
никак не иначе.

Автор стихов Яков ЖИЗНЕВСКИЙ

● Паразважаем

Пять шагов к успеху

Многие из вас были готовы совершить позитивный переворот в своей жизни. Но в самый последний момент так и не сделали важного шага, не говорили нужных слов, не открывали дверь, ведущую к процветанию. В чем причина такого поведения?

Причина проста – отсутствие уверенности.

Но выход, как всегда, есть. Для создания уверенности в себе и чувства собственного достоинства, преодоления страхов, тревог, сомнений и самоограничений, типа «я не могу это сделать» или «я недостаточно умелый», главное – это сконцентрироваться на том, что вы можете сделать, знать, что вы можете это сделать и представить, что вы это делаете.

Но есть еще более интересный аспект этих техник. Зачем ждать, когда вы столкнетесь с ситуацией, и вам потребуется приложить титанические усилия для пробуждения в себе уверенности. Вы можете использовать эти техники, чтобы предотвратить появление у вас каких-либо сомнений в своих силах путем регулярного использования данных методов для подтверждения того, что вы способны сделать все, что захотите. Самый лучший способ лечения – это профилактика. Так что начните тренироваться сейчас, и когда придет время делать свой выбор, у вас будет достаточно сил и уверенности, чтобы не отступить с пути своей мечты.

Предлагаем вам пять основных ступеней приобретения качества уверенности и пробуждения чувства собственного достоинства.

Ступень № 1

Осознайте ваши положительные качества, таланты и достижения. Когда вы думаете о том, где вы себя успешно проявили, это один из видов самоуважения, который создает уверенность в себе и позволит вам чувствовать себя на высоте. Но иногда вы забываете о своих положительных качествах и талантах, особенно когда встречаетесь с трудностями или с жизненными испытаниями. Чтобы преодолеть такие сомнения в своих силах, вы нуждаетесь в регулярном напоминании себе о том, что вы имеете, и что вы можете сделать. Это поднимает вас в собственных глазах и помогает вам вновь почувствовать себя более уверенно.

Каждый день записывайте минимум 5-7 дел, которые вам хорошо удались, за которые вы чувствуете гордость. И увидите, ваша уверенность в себе возрастет. Напоминайте себе о том, какой вы уверенный, а не о том какой вы никчемный.

Ступень № 2

Утвердитесь в мысли, что вы уже обладаете качествами, которые хотите развить, и все время подтверждайте это, работая над развитием этих качеств. Так как вы являетесь тем, кем вы себя считаете, то если вы себя оцениваете положительно, вы себя будете хорошо чувствовать. Более того, если вы думаете, что обладаете определенными качествами и талантами, то вы ими и будете обладать. Просто важно их потренировать, а на это требуется время. Так же как письмо, ходьба, езда на велосипеде, эти навыки требуют от вас внимания и тренировки. Так же и уверенность можно тренировать.

Чтобы помочь себе на этом пути, есть простое упражнение. Оно поможет вам сделать это легко и результативно. Запишите ваши утверждения о том, кем вы хотите стать, в утвердительной форме, как будто вы уже этим обладаете.

Выберите, что для вас важно, и утверждайте, что это существует сейчас, даже если вы не имеете этой вещи или этого качества сейчас, потому что мы становимся такими, какими мы себя видим. Занимайтесь этим упражнением ежедневно около недели, и вы заметите, что чувствуете себя увереннее, и то, чего вы хотите, начнет происходить в вашей жизни.

Ступень № 3

Представьте себе, что вы преуспевающая личность, достигшая каких-либо целей, и ваши усилия признаны другими людьми. Успех вселяет чувство собственного достоинства. Если вы представите, что добились успеха, то это поможет вам почувствовать большую уверенность в себе. Этот процесс приносит пользу, потому что вы не только больше узнаете о возможностях достичь успеха, но, представляя себе, что вы добились успеха здесь и сейчас, вы узнаете, что значит добиться успеха. Вы чувствуете в себе больше сил, больше целеустремленности, больше чувства собственного достоинства – и все эти чувства вносят вклад в состояние уверенности в себе. В действительности, вы используете мысленные образы для того, чтобы убедить себя, что вы имеете здесь и сейчас то, что вы хотите, и ваши чувства и действия отзываются тем, что дополняют и усиливают этот мысленный образ.

Следующее упражнение даст вам попробовать, в чем состоит тот успех, которого вы хотите. Повторяйте это упражнение регулярно в течение нескольких дней для укрепления этого образа успеха и усиления вашего чувства собственного достоинства.

Начните с того, что решите, какой вид успеха наиболее важен для вас. Затем расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что вы достигли этой цели. Сделайте образ достижения этой цели как можно более ярким. Например, если ваша цель – завершить проект на своей работе, представьте, что работа полностью завершена и выполнена превосходно. Представляя свой успех, испытайте удовлетворение и чувство собственной силы, которое он приносит. Чувствуйте подъем, возбуждение, силу, мощь, абсолютную уверенность в себе и владение ситуацией. Потом представьте, как другие подходят к вам, чтобы поздравить вас. Вы чувствуете теплоту, вы взволнованы, принимая поздравления. Они говорят вам, какой вы молодчина. И вы себя прекрасно чувствуете и способны на все, что вы захотите сделать.

Ступень № 4

Представьте себя процветающим, богатым и имеющим все, что вы хотите. В настоящее время богатство и преуспевание напрямую связано с понятием успеха. Богатство – символ достижения желаемой цели, славы и признания, обладания могуществом. Это подтверждение и утверждение для большинства людей, достигших цели. В то время как успех, описанный в предыдущем упражнении, представляет собой достижение цели, образ преуспевания в этом упражнении представляет собой награду за это достижение. Концентрация на этом преуспевании в свою очередь поможет вам развить соответствующее состояние ума для получения этих наград в реальности. Чтобы почувствовать это богатство и преуспевание, используйте символы наград за успех, которые важны для вас. Например, если для вас важно жить богатой и шикарной жизнью, используйте общепринятые символы этого образа жизни, такие, как обладание деньгами, прекрасным домом и автомобилем, шикарные путешествия по интересным местам. Если ваш идеал – быть популярной и влиятельной личностью, представляйте себе символы этого образа жизни. Короче говоря, для того, чтобы чувствовать, что вы имеете успех, выберите символ успеха, с которым вы себя отождествляете, потому что вы используете свою силу мысленного представления успеха для того, чтобы дать себе почувствовать успех.

Для раскрытия этого состояния просто повторяйте про себя как можно чаще: «Я богат», «Я преуспеваю». Когда вы закончите, почувствуйте, как через вас проходит поток богатства, благополучия и силы. Почувствуйте, что у вас есть все, что вы хотите, и вы можете использовать это, чтобы сделать все, что вы хотите.

Ступень № 5

Чувствуйте себя уверенно, чувствуйте уверенность в своих силах и владение ситуацией, где бы вы ни были.

Важный шаг к достижению полной уверенности – это ощущение того, что вы полностью владеете собой и владеете ситуацией, где бы вы ни были. Утверждение своих способностей и талантов и представление себя богатым и добившимся успеха человеком помогает получить это чувство. Кроме того, вы можете усилить это мощное чувство владения ситуацией, используя мысленные образы, чтобы напомнить себе, что вы владеете ситуацией.

Помните, чувство собственного достоинства – это нечто такое, над чем следует постоянно работать, начиная с того, как вы разговариваете сами с собой, и заканчивая увлечениями, которые вы себе выбираете. Следует отметить, что развитие уверенности требует большой работы и не обходится без риска, поскольку всякие перемены – это дело рискованное. Альтернативой является отсутствие всякого стремления к процветанию, жить в «привычной колее» под названием существование.

Сотрудники социально-педагогической и психологической службы

● Актуальна

Психологические аспекты проведения компьютерного тестирования

Как реализовать огромный потенциал, заложенный природой и историей в тело и душу человека? Философско-психологический анализ результатов указывает на необходимость совершенствования не только содержания, но и методов и технологий образования. Научные исследования, проведенные в последние десятилетия философами, психологами, педагогами, физиологами и представителями других областей знаний о человеке, со всей очевидностью говорят о том, что сложившаяся практика образования не в полной мере обеспечивает физическое, нравственное, интеллектуальное и в целом личностное развитие человека. Это осложняет процессы его жизнедеятельности в обществе, которое изо дня в день все более и более приобретает черты и характер информационного. Чтобы ориентироваться в бурном потоке информации, человек должен обладать способами ее переработки.

Так поможет ли система широкого применения компьютерного тестирования вооружить обучающихся той или иной суммой знаний, научит ли их самостоятельно ориентироваться в информационном поле? Всегда ли обучающийся имеет соответствующий уровень личностного мышления, и надолго ли хватит терпения «честному и добросовестному» студенту оценивать свои знания таким способом, не теряется ли при такой системе контроля знаний квалификация и профессионализм преподавателей?

Носитель учебной деятельности – ее субъект. Любая технология образования основывается на том, или ином философском подходе. Философское положение выступает как наиболее общие регулятивы, входящие в состав методологического обеспечения образовательной технологии. Но одна и та же технология в руках конкретного исполнителя может выглядеть по-разному: здесь неизбежно присутствие личностной компоненты и особенностей контингента обучающихся, а также общего настроения и психологического климата.

Как показывает практика проведения компьютерного тестирования, несмотря на то, что результаты тестирования различны, однако, как правило, они близки к некоторому среднему индексу, характеризующему рассматриваемую технологию. То есть, любая технология опосредуется свойствами личности, но не определяется ими. Таким образом, часто балл тестирования – это, как правило, не результат упорного труда студента, а всего лишь механическое нажатие кнопки варианта ответа, причем – иногда даже не читаемого.

Сегодня трудно найти человека, который отрицал бы тезис о том, что без мышления человек не может не только существовать, но и быть субъектом социально значимого общества. Чтобы современное образование носило подлинно развивающий характер, оно должно ориентироваться на развитие у человека теоретического (разумного) типа мышления. Именно этот тип мышления позволяет усваивать современные знания на основе выявления самим человеком процесса их происхождения. Теоретическое мышление изучается и описывается диалектической логикой: оно имеет и свои особые виды обобщения и абстрагирования, свои способы образования и оперирования понятиями и научными категориями.

Возникает вопрос: всегда ли правомерны результаты в определении рейтинга знаний? Негативный эффект применения компьютерного тестирования необходимо соотнести с критериями эффективности качества знаний.

Во-первых, чтобы оценить реальный объем, структуру и качество приобретенных знаний, необходимо отследить овладение субъектом обучения не только знаниями, но и их метазнаниями, т.е. знаниями о знаниях. А по результатам тестирования трудно определить, владеет ли субъект приемами и средствами усвоения учебного материала, переработкой информации, так как виден лишь количественный результат.

Во-вторых, по результатам тестирования не видно умение самостоятельно разрабатывать способы учебной работы, включающие ориентировочный, операционно-исполнительный и эмоционально-волевой компоненты.

В-третьих, трудно оценить умение субъекта строить целостный образ изучаемой дисциплины и выражать (передавать) ее содержание другим в разнообразных знаковых формах.



В-четвертых, не видно личностно-смысловое отношение субъекта к изучаемому материалу и процессу собственной познавательной деятельности.

Конечно, на сегодняшний день применение компьютерного тестирования помогает обучающимся сформировать соответствующие структуры сознания, сделать знание не оторванными, а связанными с остальными формами знания, раскрыть свои творческие способности, но вот вопрос о принципе мотивационной готовности аудитории остается открытым (Попова М. В., 2000).

Опора на принцип мотивационной готовности имеет существенные последствия. Во-первых, происходит коррекция наличного психологического состояния. Работая с тестом, студент часто не может спокойно анализировать ситуацию, так как бывают некорректные варианты заданий (встречаются одновременно несколько правильных вариантов ответа или нет ни одного верного), т.е. автоматически возрастает шанс получить результат, не соответствующий знаниям субъекта.

Во-вторых, вследствие вышеперечисленных ситуаций, интерес к обучению становится минимальный, то есть аудитория мотивируется не на приобретение знаний, а на изучение информации по минимуму. А если интерес минимальный, то у субъекта не возникает попытка более точно понять собственную перспективу жизни, желания формировать эту перспективу уже с помощью собственных усилий. То есть, у субъекта не возникает внутренней потребности к освоению человекознания, к углубленному познанию самого себя, более ясному пониманию своих отношений с другими людьми, что приводит в дальнейшем к невротическим страхам.

Основными психолого-педагогическими требованиями к экзаменационной процедуре можно считать следующие: должен фиксироваться не только результат, но и характеристики процесса решения заданий субъектом; выполнение заданий не должно сводиться лишь к использованию только заученных приемов работы с материалом, а позволять конструировать собственные способы обучения; серии заданий на один и тот же материал должны быть ориентированы на выявление индивидуальных особенностей обучающихся, оптимальных для каждого субъекта средств обучения.

Таким образом, можно сказать, что компьютерное тестирование, в отличие от обычной формы проверки знаний (экзамена), направленно не столько на проверку усвоения материала, сколько на выявление внутренних факторов успеха (неудач) его выполнения. В компьютерном тестировании инструкция не предусматривает открытое выражение своего мнения.

Готовясь к тестированию, всю систему понятий той или иной дисциплины можно построить с помощью действия подведения под понятия. Субъект будет ориентироваться на существенные свойства, безошибочно распознавая их, но и только. Поэтому, при тестировании, субъекту важен не объем знаний, а выбор минимального материала по дисциплине.

Суть такой формы экзамена (компьютерное тестирование) сводится к направленности самостоятельной работы субъекта на то, что наиболее значимо для аудитории в данный момент, т.е. из всего огромного материала студент каждый раз должен выбирать то, что соответствует этому «данному моменту» – один из вариантов ответа. Таким образом, главное не продуктивность знаний, а попадание в «правильный вариант» ответа.

А ведь сегодня, как никогда ранее, важно научить человека мыслить, формировать, развивать у него, прежде всего, тот тип мышления, который позволит ему без особых трудностей осваивать знания и самосовершенствоваться.

Современное общество предъявляет к системе образования новые требования, связанные с необходимостью подготовки будущих выпускников к жизни в быстро меняющемся мире. Совершенно очевидно, что такая подготовка не может заключаться только в формировании у субъекта некоторой суммы знаний в различных научных областях, а должна включать в себя четко определенную работу, направленную на развитие адаптационных возможностей личности.

Неразрешенность указанных проблем, так же как и недостаточная разработанность задач применения компьютерного тестирования, создает, на мой взгляд, ситуацию обучения, в которой сам человек, как конкретная, уникальная и в силу этого содержательная реальность, оказывается выброшенным за рамки интересов учения, что, в свою очередь, приводит к овеществлению знаний и выхолащиванию духовных ценностей культуры.

Елизавета ПОЛЯКОВА, студентка лечфака

● Пытанні педагогікі

О культуре врача

Надо ли врачу быть широко образованным, культурным человеком? Быть может, этот вопрос удивит или покажется несущественным. Действительно, если считать врача просто специалистом по лечению болезней, то, чтобы овладеть своей профессией, ему вполне достаточно знать всевозможные заболевания, уметь их диагностировать и лечить – вот и все. Ведь от специалиста в другой области, например, от портного или столяра мы ожидаем только хорошей работы – ладно сшитого костюма или удобной красивой мебели. Нас не интересуют другие особенности ремесленника, к которому мы обратились – добрый он или злой, учтив или груб, читал Вольтера и Ф. Шиллера или нет. Главное для нас – знает ли он свое дело? Но стоит поставить врача в один ряд с ремесленниками, как внутреннее чувство немедленно протестует: врач – это нечто совершенно особое. В чем же уникальность нашей профессии?



Зададим более простой вопрос: должен ли врач одеваться опрятно и скромно? Это вроде бы и подавно не имеет отношения к профессиональным знаниям и умению лечить, некоторые врачи даже бравируют своим затрапезным видом. Быть может они полагают, что контраст между их небрежной одеждой и высоким мастерством должен особенно впечатлить больного. Не будем спорить, правы ли они. Но если они делают это намеренно, то, стало быть, понимают, что внешний облик врача не безразличен для больного. Для большинства людей медицина – это знание особенное, имеющее отношение к здоровью, жизни и смерти, поэтому она вызывает не только уважение, но и некоторый трепет. И если пациент видит, что доктор одет неряшливо, то невольно заключает, что и к своему высокому призванию он относится без надлежащего почтения. Возможно, его профессиональные знания так же беспорядочны, как и его внешний вид, того и гляди, что такой доктор, не дай Бог, перепутает лекарства или сделает ошибку в рецепте. Впрочем, и не в меру щеголеватый вид, а у женщины-врача к тому же обилие косметики и украшений, также разочаровывает больного и вызывает у него недоверие. Ведь каждый знает, что медицина – наука очень трудная, она требует долгой учебы, усердия и прилежания. Настоящий врач понимает, какая громадная ответственность лежит на нем, и потому он посвящает своей профессии все свои силы и всю жизнь. У него просто нет времени долго заниматься своей внешностью. Поэтому он одевается просто, скромно и опрятно. Напротив, расфранченность сразу говорит больному, что доктор слишком интересуется модой. «Где уж ей (ему) заботиться обо мне, небось, все время думает о тряпках». Удивительно, что не все врачи понимают эти очевидные истины. Еще Гиппократ писал: «Мудрость должно усматривать следующим образом: если у кого нет изысканного и тщеславного украшения, ибо из одеяния – приличного и простого, сделанного не для излишнего хвастовства, а для доброй славы – вытекает серьезность и соответствие с самим собой, как в мыслях, так и в походке».

Следует сказать о культуре речи врача и о неоправданном словотворчестве. Да, язык развивается, изменяется. Одни слова стареют, забываются, другие приобретают иное значение, вводятся новые, как следствие развития медицины. Это понятно и естественно. Однако иногда встречаются слова и обозначения, применение которых не обусловлено необходимостью и зачастую вызывает недоумение, например, «облечивание больных», «находятся на излечении» (вместо – лечении), «гипнабельность», «диссертабельность», «проэпидемичивание населения», «миниатюризация», «озлокачествление» и т.д. Что касается неудачных фраз и неправильных оборотов речи, иной раз можно услышать такое, чего нарочно не придумаешь! Например: «будем разруливать клиническую ситуацию», «недокапали больного», «привезли недоноска», «пациента забрали по телефону», «позвали посмотреть живот», «случилась рвота». Это касается и слов-паразитов – «так сказать», «как бы», «значит», «ну», «то есть» и многих других. Языковые стилистические, смысловые ошибки и погрешности, которые можно услышать в медицинской среде, в ряде случаев воспринимаются и усваиваются студентами и врачами без должной критики, вызывая неблагоприятное впечатление у пациентов. Язык – тот же инструмент, и надо учиться легко и красиво владеть им.

Итак, мы видим, что у больного есть свое представление о том, каким должен быть хороший доктор. Всякий раз, встречаясь с нами, он невольно сопоставляет то, что видит, со своими ожиданиями. И если оказывается, что мы не соответствуем им, он занижает оценку нам, а то и вовсе разочаровывается. Он отказывает нам в доверии, а это очень плохо. Чего же ожидает больной от нас, кроме самого лечения? До сих пор мы говорили о том, что он ждет от нашего внешнего вида. Но более внимательно пациент изучает наше поведение. В первую очередь, он ищет те качества, которые, по его убеждению, обязательны для человека, избравшего профессию врача. Доброта, приветливость, сочувствие, терпимость, готовность помочь, внимательность, бескорыстие – вот чем, по его мнению, должен обладать любой врач. Все это больной может увидеть и почувствовать уже в первые минуты общения. И если он убеждается, что врач обладает такими качествами, то сразу проникается симпатией и доверием. Естественно, это облегчает врачебную работу.

Больной пытается угадать не только черты характера врача, но и меру его профессиональной пригодности! Казалось бы, это ему недоступно. Адекватно оценить знания врача могут только коллеги по профессии. Кстати, вот почему наши пациенты так уважают научные звания – ведь эти звания присуждаются специалистами, то есть людьми понимающими. Раз ему присвоили звание доцента или профессора, значит этот врач действительно достойный... Какие же особенности поведения позволяют больному оценить наше умение? Любого мастера своего дела сразу видно по спокойной, уверенной работе, без суеты и лишних движений. Присмотритесь, как опытный врач расспрашивает и обследует больного. Как целесообразны, последовательны и экономны все его действия! Неудивительно, что больные очень часто сразу же выделяют опытного врача, и их оценка большей частью оказывается верной.

(Продолжение в очередном номере)

Юрий АБАЕВ,
профессор кафедры детской хирургии

Общая культура – это то, что позволяет человеку чувствовать солидарность с другими во времени и пространстве – как с людьми своего поколения, так и с ушедшими поколениями, и с поколениями грядущими.

П. Ланжевен (1872–1946)

Застенчивость: это хорошо или плохо?

Данное слово употребляют многие люди, даже далекие от медицины и психологии. Хотя, наверное, каждый человек вкладывает в это понятие свой смысл. И, действительно, этот термин несколько расплывчат, хотя психологи выделяют некоторые общие признаки застенчивых людей.

Застенчивость может быть следствием хронических соматических заболеваний (выраженные нарушения опорно-двигательного аппарата, деформация лица, расстройство речи) или некоторых психических расстройств (депрессия, невротические расстройства). Однако темой нашей статьи является анализ застенчивости, как черты личности.

По данным американского психолога Филиппа Зимбардо молодые люди в возрасте 18-21 года в 42% случаев отмечали наличие застенчивости у себя в настоящее время. Если прибавить сюда тех, кто испытывал состояние застенчивости в прошлом, то этот процент доходит до 80.

Среди детей и подростков застенчивость встречается чаще, чем у взрослых; у девочек – чаще, чем у мальчиков. Однако это является не только проблемой молодого возраста. Она актуальна и для взрослых, хотя многие взрослые сумели преодолеть свою детскую застенчивость.

Застенчивые люди, в первую очередь, страдают от своих особенностей сами. Однако это может приносить и некоторые неудобства окружающим.

Главной особенностью застенчивых являются сложности в общении с другими людьми, и, особенно с представителями другого пола. Им трудно заводить новые знакомства, новых друзей, вступить в разговор, поддерживать беседу.

Способность к самоанализу является положительным признаком. Однако «самокопание» у застенчивых нередко заходит слишком далеко. При этом они фиксируют свое внимание на недостатках, на отрицательных, с их точки зрения, чертах личности.

Еще одна беда застенчивых людей: им сложно попросить помощи или совета у других людей.

Самооценка у них, как правило, занижена, т.е. имеет место так называемый «комплекс неполноценности». В силу этого они часто не реализуют свои возможности.

Однако иногда у таких людей срабатывает один из факторов психологической защиты: реакция компенсации или гиперкомпенсации. Например, застенчивая девочка чисто интуитивно ставит себе цель: быть только отличницей – и становится ей. Застенчивые подростки иногда «маскируют» свои особенности внешним грубым поведением и т.д.

Как не совсем ясным является психологическое понимание застенчивости, как феномена, так и не ясны причины: наследственные, биологические, особенности семейного воспитания и др. По-видимому, имеют значение и те, и другие, и третьи.

И самый главный вопрос: как помочь застенчивым людям?

Медикаменты здесь не помогут. Хотя у застенчивых, чаще чем в популяции, бывают невротические и депрессивные расстройства. В таких случаях транквилизаторы или антидепрессанты не помешают. Однако все надо делать под контролем врача.

В наркологии существует методика «12 шагов к трезвой жизни». Это не панацея, однако, она помогает структурировать поведение и действия человека.

Давайте и мы с вами, дорогой читатель, попытаемся сделать нечто подобное и в отношении застенчивости.

1. Первый шаг: осознание наличия у себя застенчивости.

2. При констатации ее у себя не впадать в панику. Надо себе напомнить, что все люди разные, как по физическому облику, так по психическому складу. Констатация у себя застенчивости не повод бить в литавры, но и не повод хвататься за сердце и вызывать скорую помощь.

3. Важной задачей будет определить степень нашей застенчивости. Насколько эти черты мешают нам жить, учиться и работать. Если не очень мешают, то выбросьте все из головы и не занимайтесь этой проблемой. Если придете к другому выводу, то надо определить последующие шаговые действия.

4. Записать на бумаге слева свои недостатки, справа достоинства. И работать дальше с правой колонкой. Даже если мы лучше других умеем, например, варить борщ или завязывать галстук, это уже кое-что.

Многие психологи советуют свой план самоусовершенствования подробно изложить в письменной форме. Однако это необязательно. Можно письменно наметить основные пункты. Можно иметь этот план как бы в уме.

5. Полезным будет повысить свой образовательный уровень в этой сфере. В первую очередь будут нужны книги и статьи по психологии личности и психологии общения. Частично эти знания даются нашим студентам на 3 курсе в цикле «Основы психологии и педагогики».

6. Очень важной частью программы является определение наших целей в жизни. Цели должны ранжироваться: ближайшие (3-4 пункта), не очень отдаленные, отдаленные. Единственное требование: они должны быть конкретными и реальными. Цель ближайшая – сдать следующую экзаменационную сессию без двоек и троек – цель реальная. Закончить медицинский университет – тоже реальная. А вот поставить себе в студенческие годы задачу: стать президентом страны – цель явно нереальная и неконструктивная.

Правда, мемуаристы пишут, что у Наполеона и Шарля де Голля уже в молодости было предчувствие, что они предназначены для великих дел. Однако это скорее исключение из правил. Конечно, наши цели должны быть выше наших возможностей, но ненамного.

7. Планируя какое-нибудь дело, настраивайтесь на успех. Если заранее настроиться на неудачу, то так оно и будет. И дело не в мистике. Настроенность на успех помогает человеку мобилизовать свои резервные возможности и составить более конструктивный план действий.

8. У всех людей, а тем более у застенчивых, есть знакомые, которые нам неприятны, подавляют нас, постоянно критикуют все и вся или любят посплетничать.

Общение с такими людьми надо дифференцировать. Встречаться пореже и поменьше по времени. Однако, если в силу жизненных ситуаций или по службе общение с такими людьми является неизбежным, то следует придерживаться некоторых правил.

Не надо показывать таким людям, что они нам неприятны. Однако лучше в общении сохранять определенную дистанцию, сохранять дипломатические отношения, не влезая с ними в дружбу и не допуская их в свой внутренний мир.

9. Самым важным в компенсации застенчивости является самореализация. Быть специалистом в своем деле – это то, чему можно радоваться любому человеку, а тем более застенчивому. Будут способствовать компенсации и различные хобби: коллекционирование, конструирование, рукоделие, дачные интересы и т.д.

10. Не сравнивать себя с более успешными людьми. Да, я не получил «красный» диплом, но сумел окончить медицинский университет. А тысячи моих ровесников не смогли поступить. Десятки – сошли с дистанции.

11. Не говорите о себе плохо. Это будет способствовать снижению самооценки и самоуважения.

12. Не идеализируйте людей. Делая кому-то доброе дело, не рассчитывайте заранее на благодарность. И не делайте трагедию, не получив ее. Люди в большинстве своем неблагодарны. Не потому, что они плохие. Здесь срабатывают другие психологические механизмы. И это отдельный разговор.

13. Учитесь жить «здесь и сейчас». Люди юношеского и зрелого возраста живут будущим и это правильно. Они ставят цели и пытаются их достичь. Однако в вечной погоне за своей жар-птицей люди, особенно застенчивые, теряют способность остановиться, оглядеться и получить радость от настоящего. Поэтому надо научиться радоваться настоящему моменту: солнечному дню, цветам на клумбе, пению птиц, приятному собеседнику и т.д.

14. Следует помнить, что нет людей, у которых все получается хорошо и удачно. Однако, разумный человек из своих неудач, должен извлекать урок.

15. Тренируйте свой характер. Не решаетесь заговорить с понравившейся девушкой – один раз сделайте усилие над собой и заговорите. И во второй раз тоже. А дальше все пойдет, если не по маслу, то легче.

Очень важным для сохранения хорошего душевного состояния застенчивых людей будет характер отношения к ним других людей. Особенно, старших по возрасту и по социальному положению (родителей, воспитателей, учителей, начальников). К застенчивым людям надо применять методику «кнута» как можно реже, а методику «пряника» – чаще.

Если сами себе не сможете помочь, то тогда надо обратиться к психологу или к психотерапевту. Любой преподаватель нашей кафедры также не откажет в совете или помощи нашим студентам.

В нашем университете есть социально-психологическая служба (общежитие № 7), где работают хорошие специалисты.

Будьте успешными и уверенными в себе, но не самоуверенными.

Фердинанд ГАЙДУК,
профессор кафедры психиатрии и медицинской психологии, Заслуженный деятель здравоохранения РБ

● Захапленне

Поскольку во всех регионах страны набирает размах всеобщая Республиканская акция «Здоровый я – здоровая страна», новые рубрики по здоровому образу жизни ежемесячного детского журнала «СЮРПРИЗ» (с книжкой-малышкой внутри) очень ждут юных авторов и ПОДПИСЧИКОВ.

Подписной индекс журнала «СЮРПРИЗ» 74934.

Газета «Веснік БДМУ» №14 (1790) 2008 г.
Пасведчанне аб рэгістрацыі №1394
Заснавальнік: установа адукацыі «Беларускі дзяржаўны медыцынскі універсітэт»
Надрукавана: ААТ «Чырвоная зорка» 220073, г.Мінск, 1-ы Загарадны зав., 3.

Адрас рэдакцыі:
220116, г.Мінск, пр.Дзяржынскага, 83.
Адрас для пісем:
220006, г. Мінск, вул. Ленінградская, 6, п.2
E-mail: LidiaZhuk@tut.by

Матэрыялы публікуюцца на мове арыгіналаў.
Аб`ём 4 паласы. Цана свабодная.
Падпісана ў друк 21.07.2008 г. у 10.00
Фармат А-3. Тыраж 3 710 экз. Заказ № 908 г.

Тэл.: 328-58-92
Рэдактар Лідзія ЖУК