



## Чем хуже, тем лучше, или Как бороться со стрессом

Через какие-нибудь одну-две недели — экзамены. И вновь начнутся пыльные бдения над учебниками и тетрадками, опять появится неприятная дрожь при вытягивании билета... Как уберечь себя от излишних волнений, нервных срывов, бессонницы? С этими вопросами мы пришли в студенческую поликлинику к Н. П. ШЕЛЕГ.

— Нелли Павловна, пожалуйста, несколько слов о себе.

— Я закончила Крымский медицинский институт. Сейчас работаю психотерапевтом в областном психоневрологическом диспансере, на прием пациентов веду в студенческой поликлинике.

— Вы были студенткой и знаете о состоянии в период сессии. А что такое экзамен с точки зрения специалиста?

— Экзамен — это стресс. А стресс — неспецифический ответ организма на любое раздражение. «Прогрессивка» нужно знать в лицо, чтобы успешно с ним бороться. Итак, стресс включает в себя 3 фазы: реакцию тревоги — происходит мобилизация сил организма накануне экзамена; сопротивление — борьба организма со стрессом за счет предыдущей мобилизации; истощение — упадок сил. Во время стрессовой ситуации в организме вырабатываются адреналин и норадреналин, которые, накапливаясь, приводят к поражению внутренних органов.

— Можно ли этого избежать, или, по крайней мере, уменьшить отрицательные последствия стресса?

— Можно — за счет физических нагрузок, но не чрезмерных, например: гимнастика, ходьба, уборка квартиры, стирка. Прекрасное средство — танцы и вообще танец. Еще Платон говорил: «Танец помогает человеку об-

рести чувство порядка». Незаменимый помощник — сон, но для студента во время сессии это — из области фантастики. Те, кто занимается аутотренингом, йогой, медитацией, особыми трудностями в преодолении стрессовых ситуаций не испытывают.

— Что делать, когда голова «трещит», завтра экзамен, а половина конспекта не прочитана?

— Интересное средство рекомендует английская газета «Индепендент». Необходимо иметь пачку поваренной соли, ошину и магнитофон. Просто, правда? Суть метода Дж. Лилл в следующем:

— Налить в ванну воду с температурой 37°, растворить в ней пачку соли, погрузиться в воду, выключить свет.

Первые десять минут испытываете чувство дискомфорта: «Драгоценное время идет, а ты лежишь...» Не огорчайтесь. Представьте, что вы плавно скользите вниз по реке. Если правильно сосредоточиться, то пятьдесят минут пролетят, как одно мгновение. Во время «плаванья» активное левое полушарие головного мозга заснет, а правое будет бодрствовать. Эффект просто поразительный: час, проведенный в ванне, равен 8-10 часам крепкого сна!

1. Сесть на стул, в кресло, заняв удобную позу.
2. Закрывать глаза.
3. Расслабить все мышцы, начиная с мышц ног и кончая мышцами лица.
4. Дышать через нос, естественно. Осознать свое дыхание. После каждого выдоха произносить какое-то слово, например, «одш», «два» и т. д.
5. Сохранять данную позу в течение 10-20 минут. Затем переходный период — одна-две минуты.
6. Не беспокойтесь о том, насколько глубоко вы подошли к релаксации. Она должна протекать в естественном темпе.

Метод Бенсона нужно использовать один-два раза в сутки, при этом каждый сеанс должен продолжаться не раньше, чем через 2 часа после еды. Кстати, Джон Кеннеди со своими подчиненными предпочитал десять минут релаксации чашечке кофе.

— А если стресс уже возник?

— Постараемся выйти из него с помощью следующей формулы: если тебе трудно, сделай так, чтобы тебе было еще труднее — тогда предыдущая ситуация покажется не столь драматичной.

— Что делать, когда голова «трещит», завтра экзамен, а половина конспекта не прочитана?

— Интересно средство рекомендует английская газета «Индепендент». Необходимо иметь пачку поваренной соли, ошину и магнитофон. Просто, правда? Суть метода Дж. Лилл в следующем:

— Налить в ванну воду с температурой 37°, растворить в ней пачку соли, погрузиться в воду, выключить свет.

Первые десять минут испытываете чувство дискомфорта: «Драгоценное время идет, а ты лежишь...» Не огорчайтесь. Представьте, что вы плавно скользите вниз по реке. Если правильно сосредоточиться, то пятьдесят минут пролетят, как одно мгновение. Во время «плаванья» активное левое полушарие головного мозга заснет, а правое будет бодрствовать. Эффект просто поразительный: час, проведенный в ванне, равен 8-10 часам крепкого сна!

1. Сесть на стул, в кресло, заняв удобную позу.
2. Закрывать глаза.
3. Расслабить все мышцы, начиная с мышц ног и кончая мышцами лица.
4. Дышать через нос, естественно. Осознать свое дыхание. После каждого выдоха произносить какое-то слово, например, «одш», «два» и т. д.
5. Сохранять данную позу в течение 10-20 минут. Затем переходный период — одна-две минуты.
6. Не беспокойтесь о том, насколько глубоко вы подошли к релаксации. Она должна протекать в естественном темпе.

Метод Бенсона нужно использовать один-два раза в сутки, при этом каждый сеанс должен продолжаться не раньше, чем через 2 часа после еды. Кстати, Джон Кеннеди со своими подчиненными предпочитал десять минут релаксации чашечке кофе.

— А если стресс уже возник?

— Постараемся выйти из него с помощью следующей формулы: если тебе трудно, сделай так, чтобы тебе было еще труднее — тогда предыдущая ситуация покажется не столь драматичной.

## НУЖНЫ ИНИЦИАТИВНЫЕ ЛЮДИ

**ВСПОМНИМ:** на весенней комсомольской конференции Тюменского университета астал вопрос о дальнейшем существовании комсомольской организации вуза. Перевесом в 3 голоса (участвовали в конференции 43 человека) приняли решение о создании инициативной группы, в которую мог войти любой участник конференции, а также о перерегистрации членов ВЛКСМ.

Шестого апреля Центральный райком ВЛКСМ отменял решение о перерегистрации. Инициативная группа выжила, правда, состав ее после конференции почти полностью сменился. Провели два заседания, на последнем решили преобразовать инициативную группу во временный комитет ВЛКСМ. Так и сделали. Секретарем избран Милан Зудов, студент исторического факультета.

Итак, временный комитет комсомола существует. В его планах — организация и проведение осенью этого года комсомольской конференции ТюмГУ. Но до нее, как говорится, еще дожить надо. А что сейчас? Проведена маевка, в которой участвовали студенты ТИИ и ТИСИ. Ее результат — соорано несколько тысяч рублей, из которых будет оказана помощь детям-инвалидам, проживающим в Тюмени. Кроме того, пятеро наших студентов взяли шефство над детьми-инвалидами. Организован пресс-центр временного комитета комсомола. Сформирован штаб «Абитуриент», который начнет действовать с 25 июня. Немного? Но — **КОНКРЕТНО!**

Сейчас чуть ли не каждый считает своим долгом лгнуть, комсомол или хотя бы смачно плюнуть в его сторону. Один из ведущих «Мэггида», например, гордо заявляет, что «в комсомоле никогда не стоял, а на пионеров исключили, правда, не по нелепологическим мотивам».

По сути наша организация всегда состояла из актива, который худо-бедно осознавал смысл деятельности комсомола, и пассива, который регулярно оплачивал ежемесячную дань и совершенно не интересовался, куда идут его деньги. В один прекрасный день он (пассив) протер глаза и обнаружил, что деньги идут мимо него и сказал: «Дайте мне мои 700 миллионов». «Возьмите, пользуйтесь». «А вы не даете». «А вы берите». «А вы не даете». «А вы хотите брать?» «Мы хотим, но не можем». «А вы берите». «А вы не даете». Совсем не Жванецкому.

У американцев есть хорошая поговорка: «Если ты такой умный, то почему такой бедный?» Так вот, у нас именно такой умный, но чертовски бедный комсомолец. Что, плать дядя на аппаратам-шашет воспользоваться своими правами?

Массовый психод, а попросту бегство из ВЛКСМ — это нормальная реакция нормального обывателя во время шторма. Своего рода массовый психоз. Но при чем здесь экзистенциальный кризис идеологии? Пассив дружно «голосует ногам», потому что он пас-

сив. «Комплекс пассива» заставляет докидать не только ВЛКСМ, а любую организацию, если человек не может прожить в ней свои качества и способности. Конечно, легче всего прожить себя в кружке любителей вязания или анимации или, скажем, в обществе любителей пива. Но где сказано, что нормальному здоровому честолюбивому молодому человеку запрещено быть инициативным в одной из общественно-политических организаций?

Можно бесконечно жаловаться и сетовать на то, что «комсомол не дал мне проявить себя; коммунистическая идеология — это многопудовая гиря на игре утопленника; децентрализм — бяка, а аппарат комсомола съел всю колбасу в стране». Можно вести бесконечно эти нудные разговоры на митингах или за кухонным столом и при этом не ударить палец о палец. Можно и так...

Нашей организации нужны умные, смелые, инициативные, деловые люди, умеющие пробовать свои идеи, знающие, куда приложить свои руки и плечи. Как-то забывают, что ВЛКСМ — это общественно-политическая организация, где всегда проходили обкатку на деле. Достаточно вспомнить Сергея Васильева, ныне народного депутата Союза.

Впрочем, комсомол не претендует на всю молодежь. Слишком хороша и необъятна жизнь в Советском Союзе. Слишком многое придется обнимать,

слишком часто это делают прежние лидеры комсомола. Что касается временного комитета комсомола ТюмГУ, то он не собирался ни под кого подстраиваться, ни перед кем заискивать. Наши планы просты и конкретны, как три копейки.

Мы будем выпускать газету «Гайд Парк», и средства от реализации ее пойдут в детский дом и детям-инвалидам. Это просто. И конкретно. Мы проводим кампанию поддержки инициативных кандидатов в депутаты, и тем самым проходим через Советы политики и деловых отношений комсомолу и его предприятиям. Мы проодем маску, и заработанные деньги идут на помощь детям-инвалидам. Если мы создали в школе политклуб, значит, еще одним «болотом» стали меньше.

Мы ищем и приглашаем к сотрудничеству все активные силы левого фланга, всех демократов, всех социалистов. Мы ищем способных и деловых бизнесменов для организации молодежного студенческого центра.

Комсомол — реальная экономическая сила. Из него уходит в никуда пассив с его идеологией надежд. Кто с нами — спасибо и даже больше. Кто не с нами... что ж, это наше право, если у нас демократия.

**А. ТРЕНИН,**  
член временного комитета ВЛКСМ, студент ИФ.

## В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Г. КРАСНОЯРСК

◆ В зачетных книжках студента математического факультета Красноярского государственного университета появились необычные цифры — от одного до двадцати. Возможно, этот шаг — шаг к профессионализму, ведь известно, что настоящие математики свободно оперируют крупными цифрами. О охвоте двадцатилетней системы оценки сообщила газета Красноярского университета.

**А. АНТИПИНА.**

## „Дом мой в Америке, а сердце — в Советском Союзе“

На прошлой неделе коллегам филологического факультета остречал американского гостя — неслучайно брата Гарольда Отиса, вице-президента генеральной конференции всемирного центра эвентиско седьмого дня, директора Департамента по делам церкви в СССР. Встреча состоялась в рядовой аудитории, но о мере записки, с искаженными столбами и стульями, т. е. показухи не было.

О чем говорил Г. Отис? Если вы читали публицистических областных газет, если присутствовали на его проповедях, то часть выступ-

ления вам известна. Речь шла о возродившейся восприимчивости советских людей к христианским идеям. Он сказал и о полуприветном интересе американцев к нашей стране — и сфотографировал аудиентно вместе со студентами.

Гость заинтересовался у студентов, понимает ли его кто-нибудь без переводчика. В ответ — молчаливо (лишь редкие смешки, саркастические реплики повисли в воздухе: филологи всегда отличались завидной скромностью)... А вопрос был «по поводу»: библия на английском языке

— подарок американского студента советской студентке, знающей английский язык. Подарок вручили преподаватели. А гость поправил возникшую неловкость, признавшись, что видит очень умные глаза добрых людей. И все заулыбался.

— Я рад сказать о своих детях, — начал Г. Отис. — У меня есть сын, ему двадцать один год. Он пока одинок, я пытаюсь помочь ему в этом вопросе, но сын, по-видимому, сам справляется. Занимается торговлей автомобилями, кстати, среди его покупателей не раз был и я...

У меня прекрасная дочь, ей двадцать шесть, работает в больнице скорой помощи, в ее распоряжении тридцать медсестер. Случается, у кого-то родственник при смерти, и тогда приглашают ее: она может дать надежду.

Дочь подарила мне прекрасного внука, и он уже знает, кто я...

Незаметно разговор перешел к вопросу о взаимоотношениях Советского Союза и США, о вере, об отношении каждого человека к личности Иисуса Христа.

Отзывы о встрече различные. Одна студентка

сказала, что ничего подобного не услышала (и поморщилась...), ее сокурсники вполне довольны тем, что произошло (и улыбаются). А остальные? Не знаю, но известно, что многие в этот же вечер посетили «Геолог», где выступал новый знакомый, кто-то слушал его проповедь, а кое-кто даже предпринял попытку личной беседы.

Атеисты и верующие, жпоющие на разных континентах — мы, люди, найдем ли общий язык?

**Н. АЛЕКСАНДРОВА.**

### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы, наверное, заметили, что в нескольких последних номерах, кроме фамилии редактора, указываются другие. Дело в том, что у сту-

дентов второго и третьего курса (ФилФ), специализирующихся по журналистике, идет непрерывная практика. Вот они и практикуются. Сегодня по номеру дежурили Сергей АЛЕКСИН, Наталия ОКУНЕВА и КАМЕНЕВА, Александра КОШЕЛОВА.



625000, Тюмень,  
ул. Семакова, 10,  
ТюмГУ, гл. корпус,  
к. 303.



26-81-69

Редактор  
Ирина ГУЩИНА