

Петербургженка

ГАЗЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ЖЕНЩИНАМ»

август 2021 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ АВГУСТА

1 августа – День памяти жертв Первой мировой войны. Российская Империя, несмотря на своё участие в союзе стран-победительниц (Антанта), вследствие катастрофического внутреннего положения вышла из Первой мировой войны (после подписания сепаратного Брестского мира в 1918 году), а затем была ввергнута в тяжелейшую Гражданскую войну, последствия которой для России стали не менее ужасными, чем последствия Первой мировой войны. По приблизительным подсчётам, число погибших русских солдат превышает 1 600 000 человек. И это самое большое число потерь среди солдат и офицеров стран-участниц Первой мировой войны.



15 августа – Всемирный день гуманитарной помощи. Эта дата считается не праздником, а поводом обратиться к проблеме бездомных животных. Одна из задач - пробудить у владельцев зверей сознательное отношение к своей роли, с тем, чтобы предотвратить пополнение рядов бездомных кошек и собак за счет неконтролируемого размножения домашних питомцев. С этой же целью некоторые ветеринарные клиники в этот день проводят стерилизацию кошек и собак на бесплатной основе. Кстати, первый в России частный приют для бездомных животных был создан в Московской области в 1990 году. А первый из известных в мире приютов для собак появился в Японии в 1695 году; в нем содержалось 50 тысяч животных.

22 августа – День Государственного флага Российской Федерации.



Законным «отцом» триколора признан Петр I. В 1705 году он издал Указ, согласно которому «на торговых всяких судах» должны поднимать бело-синекрасный флаг, сам начертал образец и определил порядок горизонтальных полос.

До сих пор историки и исследователи не пришли к единому мнению, почему были выбраны именно эти цвета для российского флага, но считается, что с самого начала каждый цвет флага имел свой смысл. По одной из версий, белый означает свободу, синий — Богородицу, покровительствующую России, красный — державность. Другая версия гласит, что белый символизирует благородство, синий — честность и верность, а красный — смелость, мужество и великодушие, присущие русским людям.

23 августа – День победы советских войск в Курской битве (1943). Курская битва явилась решающей в обеспечении коренного перелома в ходе Великой Отечественной войны. Гитлеровское командование планировало провести крупное наступление летом 1943 года, овладеть стратегической инициативой и повернуть ход войны в свою пользу. Потери советских войск превзошли немецкие — они составили 863 тысячи человек, в том числе 254 тысячи безвозвратные. Но несмотря на это после Курской битвы соотношение сил на фронте резко изменилось в пользу Красной Армии, что обеспечило ей благоприятные условия для развертывания общего стратегического наступления. В память о героической победе советских солдат в этой битве и в память погибших, в России установлен День воинской славы, а в Курске есть Мемориальный комплекс «Курская дуга».

28 августа – Успение пресвятой Богородицы Приснодевы Марии значится одним из двенадцати (двунадесятых) главных праздников Православной церкви. Он предваряется строгим Успенским постом и празднуется Православной Церковью по новому стилю — 28 августа. В этот день во всех православных храмах проходят торжественные богослужения.

С днём рождения

2 августа – Семькина Елена Александровна

4 августа – Пилипенко Михаил Леонидович

11 августа – Толуб Галина Анатольевна

20 августа – Гречишкіна Марина Анатольевна

☆

*Удачи в работе,
Здоровья, успеха
И всяческих благ
Желаю, коллега.*

☆



Как поддержать себя в трудных ситуациях



ВСЕ МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ТАКОЕ «ТЁМНЫЙ ПЕРИОД» — серьёзные и длительные неприятности, наступившие после неприятных перемен в жизни. Близкий человек попал в больницу, вы переживаете болезненное расставание, потеряли работу или не можете найти новую, столкнулись с финансовыми сложностями и так далее. Такая ситуация — это непрерывный длительный [стресс](#). Чаще всего мы слышим, что нужно «собраться и бороться», но эта стратегия работает лишь на коротком отрезке времени — а на длинном кончаются силы и наступает истощение. Рассказываем, как пережить сложные времена, относясь к себе бережно.

Смиритесь, что энергии станет меньше

И не ругайте себя за это. Любые серьёзные неприятности вызывают длительный стресс, а это очень энергозатратное для организма состояние. Не пытайтесь требовать от себя столько же, сколько выполняли в обычном режиме — лучше сократите количество дел, оставив лишь самое необходимое. Конечно, самое сложное в этом — не воспринимать упадок сил как неудачу. Общество навязывает нам, что «хорошими» могут быть только эффективные, рациональные и суперуспешные люди. И даже если случилась беда, человек должен «взять себя в руки» и «бороться», а не «раскисать». Но на деле выполнить это невозможно: если вы расстались с партнёром, заболели, уволились или столкнулись с другой серьёзной неприятностью, вам всё равно будет грустно и вы будете ощущать себе менее энергичным, чем раньше. Лучше сразу учесть это, планируя дела.

Планируйте отдых и досуг

Да, они обязательны. Разумеется, досуг не обязательно предполагает шумное и весёлое времяпрепровождение — речь просто о любом виде отдыха и развлечений, которые вам обычно нравятся, и таких, какие вы сейчас можете себе позволить в силу своего морального, физического и финансового состояния. Даже если это просто шоколадка и чашка чая в кровати с пледом. Или поход в кино. Или приготовление и поедание любимой еды под сериал.

Секрет в том, чтобы планировать их — прямо записывать в ежедневник и закладывать в расписание. В стрессе многие из нас склонны включать режим выживания: загружать себя делами до предела, пытаться сразу решить все проблемы. Но идея истощить себя работой, чтобы забыться, не так хороша, как кажется. Неприятные мысли всё равно найдут лазейку, и особенно хорошо у них это получается ночью, в тишине, когда ресурса на дела уже не осталось — поэтому многие, кто придерживаются подобной тактики, страдают нарушениями сна. Вы не робот и должны восстанавливать силы. К тому же спокойный отдых помогает лучше понимать себя и свои чувства, а это важно для душевного здоровья. Особенно в сложные времена.

Не будьте к себе жестоки

Это значит не загонять себя до предела делами, вовремя есть, не перебарщивать с алкоголем, сигаретами или джанкфудом (потому что проблемы со здоровьем ещё не делали ничей кризис легче), не запирается дома в изоляции, но и не заставлять себя силой идти на все мероприятия подряд, только чтобы «взбодриться». Следить за здоровьем и силами, которые в таком состоянии, как мы уже говорили, заканчиваются намного быстрее обычного. Возможно, какое-то время вы будете не самым надёжным другом и деловым партнёром — зато сохраните себя.

Ещё не быть жестоким с собой — и это очень важно — значит не слушать внутреннего критика, когда он говорит: «Давай посмотрим на вещи трезво. Никто не захочет жить с тобой, потому что ты... (обладаешь неуживчивым характером, не способна никого заинтересовать и тому подобное)». Или «Работодатель отказал тебе, потому что ты ни на что не способна». Или «Если ты в третий раз пытаешься и ничего не выходит, нужно признаться, что это не для тебя».

Что противопоставить этому голосу? Сострадание к себе и признание тех чувств, которые скрываются за ним: гнева, злости, разочарования, отчаяния. Несомненно, неприятности вызывают целую палитру отрицательных эмоций, и длиться они могут довольно долго. Да, из любой неудачи или кризиса можно и нужно извлекать уроки. Но самобичевание никак этому не помогает.

Найдите, с кем разделить переживания

Многие люди в трудную минуту испытывают желание «спрятаться в нору»: сидеть дома, пытаться в одиночку решать проблемы, минимально общаться с окружающими и никому не рассказывать о своих бедах. Это естественная реакция. Во-первых, в ней есть компонент отрицания: пока я никому не расскажу о неприятных событиях, их как будто бы и не произошло. Во-вторых, несомненно, не все люди в кризисной ситуации полезны (об этом следующий пункт). В-третьих, общение требует сил, а в кризисе они весьма ограничены.

И всё-таки делиться трудностями с теми, кто нас поддерживает, очень важно. Это снижает уровень стресса, даёт почувствовать, что мы не одиноки и, в конце концов, помогает справляться с тяжёлым периодом. Постарайтесь рассказать о своих трудностях хотя бы нескольким близким людям, которые обычно не склонны к тому, чтобы критиковать других и выносить резкие суждения. Возможно, стоит предупредить их, что вы испытываете сложности, вам трудно говорить о них и вы ждёте поддержки.

Если в вашем окружении сейчас не осталось хороших друзей, вас не готовы поддерживать родственники (и такое случается), подумайте о чуть более дальних знакомых. Важно получить человеческую поддержку и чтобы вас выслушали. В крайнем случае на помощь может прийти интернет: закрытые группы, знакомые, у которых были похожие неприятности, или тематические форумы. Только прежде чем рассказывать о своих сложностях в каком-то сообществе, убедитесь, что там приняты правила экологичного общения: участники поддерживают друг друга, нет виктимблейминга, никого не травят и не высмеивают, не выдают оценок. В противном случае вы рискуете получить новые раны поверх старых.

Избегайте людей, дающих категоричные рекомендации

Этот пункт в первую очередь касается тех, на чьи сложные ситуации можно (или кажется, что можно) повлиять. Тех, кто расстаётся с партнёром или чьи отношения переживают кризис, тех, кто эмигрировал или выбрал остаться, тех, кто испытывает сложности на работе и недоволен ею, и так далее. Многим из нас в такой момент начинают давать советы: «Останься на старой работе, уйти всегда успеешь», «Походи на собеседования в нерабочее время», «Уезжай из страны», «Оставайся», «Попробуй наладить отношения», «Не давай ей больше шансов, ничем хорошим это не кончится»... Впрочем, даже тем, на чью трудную ситуацию никак не возможно повлиять (например, умер близкий), тоже умудряются давать рекомендации: «Отвлекись на что-то», «Меньше плакать», «Как можно скорее раздать вещи».

Категоричные рекомендации и настойчивые советы в период колебаний — однозначное зло. Хотя, казалось бы, почему бы не прислушаться к ним, особенно если их даёт авторитетный для вас человек, состоявшийся именно в этой сфере — успешный в работе, счастливый в отношениях и так далее? Но, во-первых, чужой опыт и чужой выбор может вам не подойти. Вы не знаете и, возможно, никогда не узнаете, какой именно ценой коллеге удалось сохранить брак, что потерял друг, который переехал на другой континент, и насколько удачным было решение знакомого податься в программисты, бросив переводы с иностранного языка. Человек порой отстаивает решение, которое принял сам, вовсе не потому, что оно было таким уж удачным, а чтобы доказать себе и другим, что именно его выбор был правильным. И даже если он действительно считает именно этот выбор хорошим, не факт, что ваши ценности совпадают.

Но самое главное — чем больше вы сомневаетесь, тем больше нуждаетесь в людях, которые вообще не дают никаких советов. Потому что сейчас вам необходимо не чьё-то руководство, а безусловное принятие как личности. Вне зависимости от решения, которое вы примете, вам нужны рядом люди, которые будут считать вас хорошей или хорошим, дорогим и ценным безусловно, вне зависимости от того, что происходит с вами и вокруг. А нужное решение в таких условиях рано или поздно созреет само.

Постарайтесь не делать «резких движений»

Испытав тяжёлый стресс, мы порой испытываем непреодолимое желание предпринять что-то, чтобы исправить ситуацию. Это естественная реакция психики. Обычно мы пытаемся сделать это двумя способами: либо вернуть ситуации хоть какую-то определённую — либо, напротив, сбежать из неё в какой-то дивный новый мир («Уеду и начну новую жизнь на новом месте»).

Обычно последствия необдуманных решений и стресс от них в итоге оказываются тяжелее, чем то, что вы испытывали сначала. Поэтому если вы ушли с работы и ищете новую, не соглашайтесь на первое же предложение, не сходя ещё на несколько собеседований. Избегайте в панике решать сразу вернуться на старую, если в первую неделю на ваше резюме нет откликов. Если расстанётесь с партнёром, удержитесь от желания вернуть всё после первого приступа острой тоски и не торопитесь немедленно заводить новые отношения. Пережив тяжёлую утрату, узнав о болезни (своей или близкого), подумайте хотя бы месяц-другой, прежде чем кардинально менять жизнь: переезжать, менять род деятельности и тому подобное. Такая попытка убежать от трудной ситуации и трудных чувств будет малопродуктивной.

Что сделать вместо этого? Очень полезно бывает фиксировать чувства на бумаге или давать им место каким-то другим образом: ставить грустные песни, которые ассоциируются у вас с вашей ситуацией, рисовать, танцевать. Не обязательно погружаться в тоску, страх или горе «по полной», достаточно давать своим тяжёлым чувствам место и небольшое время — хоть полчаса, хоть пятнадцать минут. Это действительно понемногу лечит и делает ситуацию переносимой, в отличие от попыток сбежать от неё.

Источник: <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/how-to/240983-take-care>

Примиримые противоречия: как решать конфликты братьев и сестер



Родителей сиблингов можно смело опрашивать, если намечается какое-то исследование тактики переговоров. Ведь они ежедневно сталкиваются с конфликтами. Но не все родители умеют разрешать споры между детьми так, чтобы все остались довольны.

Разбираемся в правилах, которые помогут стабилизировать эмоциональное торнадо и при этом сохранить нервную систему, на примере новой серии мультфильма «Про Миру и Гошу» — «Разозлились».

Правило № 1: не теряйте контроль над собой

Звучит шаблонно, но помните, кто здесь взрослый. Да, ссоры между детьми всегда возникают не вовремя. Родители устали, заняты важным вопросом, и именно в эту минуту дома, как правило, случается скандал.

В такой ситуации легко обвинить старшего ребенка («ты же должен понимать»), быстро найти виновного и вернуться к делам. Но это отдаляет детей от приобретения навыка выхода из конфликтов и формирования здоровой связи между ними. Сохранить холодную голову и постараться разобраться объективно — будет лучшим подходом. Но это не означает, что свои эмоции нужно скрывать и вот почему.

Правило № 2: проговаривайте свои (даже плохие) эмоции

Для трехлетки сломанная игрушка — настоящая трагедия. Но если совсем никак не отреагировать на инцидент, ребенок может воспринять такое поведение родителей как обесценивание детских чувств. До вывода «все, что я говорю и делаю, для них неважно» один шаг.

Поэтому очень полезно во время детского конфликта самим взрослым проговаривать эмоции: «Я очень злюсь», «Как же я рад, что вы помирились», «Я благодарен», «Я хочу остаться один», «Мне обидно».

Дети запомнят это как правильную модель поведения при следующем конфликте и разобраться, из-за чего произошла ссора, будет легче. В момент, когда ребенок злится, можно будет сказать: «Я вижу, ты расстроен, почему?», «Ты хотел поиграть один?».

Психологи [утверждают](#), до трех лет ребенок совсем не контролирует свое эмоциональное состояние. В возрасте от трех до шести лет он абстрактно понимает понятие «хорошо-плохо» и только учится управлять реакцией на перепады настроения. В период от семи до девяти лет ребенок начинает адаптацию к социальной среде, он учится правильно проявлять эмоции.

И только к 18–22 годам человек способен объективно оценивать свое поведение. К этому возрасту формируется та часть головного мозга, которая позволяет управлять чувствами. Но уже с раннего возраста родители могут повлиять на то, как именно ребенок будет проявлять эмоции: разобьет стакан в порыве гнева или сможет озвучить их, взять паузу и пойти прогуляться.

Правило № 3: будьте беспристрастны

Постарайтесь не принимать чью-либо сторону. Родитель должен постараться стать своеобразным модератором дебатов (а не судьей на ринге). Задача взрослого — дать возможность каждому ребенку заявить и аргументировать свою позицию.

Даже взрослому будет неприятно, если его партнер поддержит в споре другую сторону. Ребенку, который еще не владеет своими эмоциями, будет тем более обидно выслушивать обвинения и нотации.

Если возраст детей (и ваша выдержка) позволяют, необходимо выслушать всех участников конфликта. Каждый может предложить выход из ситуации, проговорить последствия (или их отсутствие), прийти к компромиссу. Вариантом примирения может стать общая игра, где каждому отведена своя роль.

Чаще всего, официальное предложение провести переговоры у детей вызывает смех и ситуация принимает мирное русло. К тому же, такая практика формирует доверительные отношения. Ведь взрослый не критикует, не оценивает, не сравнивает, а слушает и принимает мнения других.

Правило № 4: покажите, как выплеснуть эмоции экологично

Нам всем в детстве твердили, что злиться плохо, надо быть послушными, нельзя обижаться. Но все невысказанные когда-то обиды рано или поздно найдут выход.

Методы решения конфликтов, где ребенок не имеет право открыто проявлять себя, не работают. Намного важнее понять, как выразить обиду и злость без ущерба для себя и окружающих.

Узнать это можно в **новой серии** мультсериала «Про Миру и Гошу», которая называется «Разозлились». Эпизод уже набрал более 500 тысяч просмотров. В новой серии главная героиня оказывается один на один с раздражением, злостью, обидой. Девочка пытается понять, что чувствует, и как выйти из этой ситуации. Что делать, когда у тебя что-то не получается? И находит выход. Например, можно подышать, успокоиться и показать, как ты злился

Конечно, люди не рождаются сразу с развитым эмоциональным интеллектом. И чаще всего, неумение контролировать эмоциональное состояние мешает им во взрослой жизни. Родителей, которые учат управлять эмоциями, психолог Джон Готтман **называет** «эмоциональными воспитателями». Быть таким родителем задача не из легких, но результат стоит того.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/primirimye-protivorecia-kak-resat-konflikty-brat-ev-i-sester>

В случае необходимости Вы можете получить экстренную психологическую помощь и записаться на приём к специалистам по Телефону доверия: 713-13-19 (с 9.00 до 21.00) Все виды услуг оказываются бесплатно

Издатель: Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Кризисный центр помощи женщинам»
Тел/факс: 373-47-69
Редколлегия: М.А.Гречишкина, Н.С.Канальцева

Ежемесячная газета
(информационный листок)
1 августа 2021г.