



Екатерина Одинцова

статьи в примерах

Замысел этой статьи родился в атмосфере триллера. В три часа ночи меня разбудил телефонный звонок. Услышав рыдания подруги, проснулась окончательно. Ирка отчаянно звала на помощь. На нее напали! Конечно, я бросилась спасать – благо живем не так уж далеко – и успела вовремя. Еще немно-го, и...

Каждый человек чего-то боится. Но есть страхи более-менее понятные или привычные – боязнь высоты, замкнутого пространства, смерти... И есть совсем другие. Они доводят "до ручки" тех, кто им подвержен, а окружающие только недоумевают: "Да чем же это опасно?" Действительно, кого может напугать стайка черных рыбок в аквариуме? Или необходимость выйти из дома в предрассветный час? Или простая цифра – причем не обязательно пресловутая 13? Самое странное, что мне привелось наблюдать, – боязнь бабочек... Смешно, да? А ведь для такого человека лето оказывается кошмаром. Объяснению это не поддается. Почему бабочки?! Ну собаки-кошки-змеи – понятно, могут покусать, оцарапать. А бабочки вообще – символ души, радости, завораживающей красоты. Между прочим, сейчас наметилась новая традиция: дарить на день рождения или свадьбу большую коробку. Открываешь, а оттуда вылетают десятки разноцветных красавиц! Так вот, для моей подруги даже самая красивая бабочка – чудовищный монстр. Для Ирки – это самые коварные твари в мире. Они затаятся и ждут... А потом нападают исподтишка и преследуют свою жертву, пока не доведут ее до полубоморочного состояния или хотя бы до истерики. Прямо как в кино: ужас, летящий на крыльях ночи.

Ночной мотылек

В общем, это был ночной мотылек. Пробрался-таки в квартиру... Ирка решила перед сном отправить SMS-ку любимому, который был на ночном дежурстве. В темноте вспыхнул волшебным светом дисплей мобильного. И тут случилось ЭТО! Что-то

гудящее и мохнатое кинулось в лицо! Оно стало летать вокруг, не давая дотянуться до ночника! Оно все кружило, кружило... Кстати, я слышала, что самый хаотичный полет у моли. Первая атака закончилась полной победой "чудовища". Потеряв мобильник и самообладание, ударяясь обо все углы и отчаянно визжа, Ирка убежала в кухню. Через полтора часа решила все-таки вернуться и спрятаться под одеяло – проверенное средство от ночных страхов. Но не от ночных мотыльков. "Зверь" выполз из укрытия и стал кружить по комнате. Большие бабочки в полете издают звук, похожий разом на гудение, шорох и негромкий треск. А как они бьются о стену или лампу! Послушайте при случае... Наша героиня выдержала минут пять,

потом снова с диким визгом унеслась в кухню. К счастью, там был телефон... В результате ночного сафари "чудовище", притаившееся на книжной полке, было отловлено и спущено в унитаз. Ирка, оглушенная супердозой валерьянки, уснула в кухне, а мне пришлось дожидаться прихода того самого парня, кому предназначалась ночная SMS-ка. К счастью, было уже пять утра. Встретив, таким образом,

рассвет, я решила разобраться, что такое фобия, и начала журналистское расследование. Поиск информации на тему, я обнаружила, что фобии довольно распространены. Конкретно про бабочек я ничего не нашла, однако есть общее понятие – **инсектофобия**, боязнь насекомых. Я выбрала десять самых необычных, на мой взгляд, фобий: **акрибофобия** – боязнь не понять написанного; **аутофобия** – боязнь собственной эгоистичности; **геронтофобия** – боязнь общения со стариками; **графофобия** – боязнь писать, брать в руки письменные принадлежности; **гудбайлетерофобия** – боязнь массовой рассылки прощальных писем; **космософобия** – страх космических катастроф; **логофобия** – боязнь разучиться говорить слова; **нефофобия** – боязнь об-

бывает разный. Что, например, запрещает нам заплывать далеко в штормовую погоду или прыгать с крыши? Это скорее чувство самосохранения, чем страх. Заметим, что иногда даже этот дружеский голос рассудка приходится преодолевать, чтобы в реальной ситуации спасти жизнь, свою или чужую. Совсем другое дело – болезненный навязчивый страх, не имеющий под собой никаких реальных оснований.

Без паники!

В отличие



от чувства самосохранения, фобия вынуждает свою жертву

Ночное сафари

лаков; **погонофобия** – боязнь бородатых; **тетрафобия** – боязнь числа 4. Нашлась и **фобофобия** – боязнь самих фобий. Это еще не все. Удивительно разнообразные страхи мучают человека! Страх, конечно,

избегать безопасных ситуаций или объектов, причем навязывает нам стереотипы поведения, которые ну просто мешают жить. Как распознать фобические реакции? Человек все более сосредоточивается на том, что его пугает, и старается не замечать того, что может его успокоить. Он убежден, что вот сейчас с ним произойдет нечто ужасное – нападение, смерть, сердечный приступ, сумасшествие. Это паническое состояние, вершина фобической "ломки", которому иногда сопутствуют головокружение, сердцебиение, расстройство зрения, слуха, глотания и дыхания. А еще – чувство нереальности, искаженное восприятие



своего состояния и внешнего окружения (своеобразный “кошмар наяву”). В общем, паническое состояние настолько мучительно, что человек пытается избегать любых стимулов, которые могут запустить этот механизм, в том числе слов, образов и воспоминаний. Кстати, обычно эта реакция ослабевает или исчезает в присутствии вызывающего доверие близкого человека. А лечить как? А лечить – у специалиста. Мы с Иркочкой только не проделывали,

и все впустую. Вообще говоря, человека просто тренируют. Неторопливо и последовательно восстанавливают нормальные реакции на “ужасный” объект или ситуацию. И постепенно фобические реакции вытесняются естественными. Тебя убеждают (на опыте, а не на словах!), что ЭТО на самом деле вовсе не опасно. Можно дотронуться до безобидного паука или выглянуть в окно многоэтажного дома – и не испытывать при этом никакой паники...

Учат активно реагировать на то, что тебя успокаивает, и слабее – на воображаемую угрозу. И так, от страха лечат, причем лечат все успешнее. Техник нарабатывали кучу: и в группе, и по магнитофонным записям, и в процессе переписки. Есть, конечно, и лекарства, но лучше обойтись без них. А если принимать, то сугубо под наблюдением врача. Транквилизаторы – штука опасная, не то что ночной мотылек. Который очень кстати пере-

полнил чашу моего терпения. Только сейчас поняла: ведь моя подруга боится невинных “летающих цветов” даже больше, чем в детстве! Для нее летний отдых на природе – акт мазохизма. Давно пора меры принимать. Обычно в процессе лечения участвует кто-то, кому человек доверяет. Поэтому Ирку к психотерапевту я сама отведу.



Какое образование лучше? Чистая теория, исключительно практика или их сочетание? Что касается учебы в нашей стране – начитка теории обязательно сочетается с практикой. Но вот как это делается?

бизнеса и бухучета, оборудование. Кстати, как выяснилось на производстве, большая часть изученного оборудования заменена новыми моделями. Первым местом стажировки

ших пообедать клиентов выполнять было не особенно сложно, у нас появилась возможность научиться отмерять нужные порции, украшать блюда. Казалось, что жизнь налажи-

готовится твое любимое блюдо; питаться лучше в местах, где тебе точно известно, как работает кухня. Обычно, лучшие места – это небольшие кафе, куда набирают поварих “сельской закалки”, так как они готовят аккуратно, как для домашних. Конечно, и тут есть исключения. Еще одно интересное наблюдение – практика может сильно отличаться от теории. Причем кардинально. Придя на место стажировки, вы можете обнаружить, что все ваши теоретические знания – просто бесполезная информация. Тогда придется переучиваться. В какой бы области вы не проходили практику, схема примерно одинаковая. Сначала – исполнители грязной и скучной работы. Потом вы становитесь старшим практикантом – рутина остается новеньким, а вам поручают более ответственные задания, дают некоторую свободу действий. И, наконец, вы – молодой специалист! Практика позади – на этом этапе можно даже получить приглашение на работу, если сумели себя хорошо зарекомендовать.

А в целом практика – весьма увлекательный процесс, возможность увидеть все изнутри, получить бесценный опыт. Поэтому лучше не отлынивать от этой части обучения! И тогда вы сможете открыть для себя много нового, узнать, увидеть и сделать!

Особенности

национальной практики

Некоторые учебные заведения даже не пытаются искать для своих студентов места стажировки. Это в первую очередь касается профессиональных школ и училищ – там ребята вынуждены искать практику самостоятельно. Сама практика проходит тоже достаточно любопытно. Отправляясь на стажировку, вы должны быть готовы к тому, что студент – это мальчик (или девочка) на побегушках. То есть вся грязная, монотонная и просто скучная работа достанется вам. В тоже время – ваше дело смотреть, слушать и запоминать все, что вы видите. Не надейтесь, что все секреты вам выложат на блюдечке.

Записки стажера...

У меня была возможность испытать на себе все прелести прохождения практики в поварских и кондитерских цехах. В училище мы получили теоретическую базу – то, что требовалось знать профессионалу. К примеру, мы изучали правила приготовления блюд, основы малого

был поварской цех одного из крупных ресторанов города. Наша практика началась со знакомства с работниками цеха и начальством. Сразу после этого наш мастер-куратор уехал по своим делам, а студенты остались работать. Нам показали маленькую комнатку, где стояло несколько громадных корзин с луком, картофелем и прочими овощами. Это было наше “развлечение” на первую половину дня – необходимо было все почистить и отправить на кухню для дальнейшей обработки. По учебникам этот цех назывался “цех первичной подготовки продуктов”. Позже выяснилось, что нам придется провести в этой прелестной маленькой комнатке почти месяц практики... Спустя какое-то время пришли новенькие практиканты. Комнатка перешла к ним “по наследству”, а нас направили в основной цех. Маленькие заказы пришед-

ваются. Но тут ресторану заказали свадебный банкет. Никогда не забуду тот острый соус! Для него понадобился перец чили – пока его очищали, он прямо расплзался под пальцами, а руки потом еще сутки горели, как будто их окунали в кипяток. Еще стала памятной морковь с пряностями, нечто вроде всем известной “корейской”. Для ее приготовления нам выдали большую миску и гору толстых морковок, оказавшихся червивыми. Причем в блюдо пошло все – включая живность. Незадолго до окончания банкета в кухню заглянул кто-то из гостей и сказал, что блюда были просто потрясающими на вкус – стажеры удрали в подсобку и там всей группой просто покатались со смеху! Однако даже из такой своеобразной практики мы сделали ряд важных выводов: лучше не знать, как именно

“Тук-тук, Нео!”

Позвонил знакомый, пожаловался: “Мне сегодня Интернет отключили. Я провайдера меняю. Так вот, новый еще не провел линию, а старый уже отрезал меня. Что делать-то? Как люди обходились без Интернета раньше?!” Сперва показалось, он шутит. Потом представила себе, что это у меня нет Сети... И – холодок по спине... А следом – журналистское любопытство: значит, Интернет-зависимость и правда существует? Иногда незаметно для тебя самого, в скрытой, так сказать, форме?

В липких сетях интернета

Но ведь Интернет необходим! Разве может быть зависимость от полезных вещей? Куда ни глянь, повсюду сегодня программисты, системные администраторы, WEB-дизайнеры. Все так или иначе связано с компьютером!

На работе – ОН... И дома, конечно, тоже... Взять хотя бы меня – компьютер включен минимум 18 часов в сутки. А как же? Утром, чтобы проснуться, нужно запустить музыку. Желательно, чтобы еще и с картинкой, – глядеть на весело отпльсывающих танцоров, подражать им, насколько это возможно спростонья (такая вроде отмазка для совести – я, мол, зарядку делаю). Потом прогноз погоды, почту проверить (действительно, вдруг мне писем пришло целое море, пока я спала?) Естественно, от монитора так просто не оторваться – ну и опаздываешь. А вернулась домой – первая мысль: “Что-то тут тихо. Надо музыку включить. А может, фильм посмотреть?” И так до ночи. Не компьютер в перерывах между делами, а дела в коротких паузах. Что интересно: иногда бродишь по Сети просто так. Тебе ничего не нужно! Почта проверена, фильмы успешно “скачались”. Все? Как бы не так! Во-о-от... еще загляну

на один сайтик... смотри-ка, тут форум интересный, а что за программки новые? Погляди-и-им... И снова сеанс у монитора затягивается за полночь. Утром в зеркало глядеть страшно. Хвала производителям косметики – весь ужас можно тщательно замаскировать! Все получится, если запустить в компьютере какие-нибудь особенно зажигательные клипы: самостоятельно продрать глаза ну просто невозможно... Стоит выйти на улицу, и я даже не вспоминаю об этом “благое цивилизации”, от которого только что не могла оторваться.

психологическими явлениями. Существуют 10 симптомов компьютерной и “сетевой” зависимости. Среди них – неоправданно длительное время, проводимое в Сети, и растущее беспокойство по “возвращении” в реальный мир. Подсевшие на “матрицу” стремятся скрыть, сколько времени проводят в киберпространстве, в реальном же мире часто ведут себя вяло или агрессивно.

Исследование показало, что злоупотребление Интернетом часто приводит к социальной изоляции, прогрессирующей депрессии, распаду

кроме них есть кто-то еще... Может, свет отключить всем поголовно? Не поможет. Будут сидеть за компьютером при свечах...

Краткий тест, с помощью которого можно определить степень зависимости от Интернета.

1. Чувствуете ли вы себя озабоченным Интернетом (думаете о предыдущих онлайн-сеансах, предвкушаете новые)?
2. Ощущаете ли потребность проводить в Сети все больше и больше времени?
3. Были ли у вас безуспешные попытки ограничить или прекратить использование Интернета?
4. Чувствуете ли вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
5. Находитесь ли вы онлайн больше, чем предполагали?
6. Были ли у вас случаи, когда ради Интернета вы рисковали отношениями на работе, в учебе или в личной жизни?
7. Случалось ли вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?
8. Используете ли вы Интернет, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, вины, раздражения или депрессии)?

Если на пять и более вопросов вы дали положительный ответ, интернет-зависимость присутствует.

Мы привыкли иронизировать над “телеманами”. А сами?... Сегодня у многих студентов есть малыши. А времени, настроения, возможности заниматься ребенком очень часто не хватает. Что проще всего сделать? Отправить его смотреть мультяшки или играть в компьютерную игру. “Картинка” и звук воспринимаются правым полушарием, которое заведует подсознанием. Надо ли говорить, какую печать накладывает телевизионная и виртуальная реальность при длительном, почти ненормированном воздействии – особенно на детей?

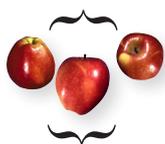
Сеть спасает от сети?

Понятие интернет-зависимости (Internet Addiction Disorder) впервые ввели в начале 90-х для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернета. Собственно, зависимость – это стремление постоянно переживать некое состояние, за которое клиент готов платить как деньгами, так и негативными последствиями. Термин “зависимость” был взят из психиатрии, чтобы точнее обозначить проблему, поставив ее в один ряд с другими опасными социально-

семьи, неудаче, финансовому неблагополучию и потере работы. К слову, созданы различные службы поддержки (вроде телефона доверия), в которых специалисты оказывают помощь “запавшим” на Интернет. Угадайте с трех раз, где эти службы расположены? Конечно, в Сети... Кстати, и на этом “западают”. Зачем поддерживать старые связи и налаживать новые, если существует такая возможность – быть выслушанным и понятым? World Wide Web может стать настоящей паутиной, из которой очень нелегко вырваться. А жаль. Было бы так хорошо – лечиться от Сети при помощи Сети... Совсем не больно...

Ну и что делать? Был такой фильм с Джимом Керри: он ломает телеантенну, пропадает сигнал, и люди снова начинают читать книги, выходят на улицу прогуляться, просто замечают, что в доме





К С Ю Ш А

- **Солнышко**, а где твоя мама?

- Далеко. Она не живет с нами, - не по-детски грустные глаза, мягкие черты лица... Девчушка лет 9 сидит на скамейке в районной поликлинике. Я жду своей очереди рядом, поэтому заметила, что за 40 минут к девочке не подошел никто из взрослых...

- Мама уехала, потому что тут плохо было, - девчушка продолжила разговор.

- А ты осталась с папой, да?

- Ага... я и сестричка.

- Почему же ты одна в поликлинике?

- Мне справку нужно. В школу. Я вот врача жду, а папа на работе, он занят.

- И не боишься?

- Неа... Чего бояться? Это у зубного страшно. А в поликлинику я сама хожу. И сестричку вожу, если надо.

- Молодчинка! А я вот боюсь ходить... Вообще поликлиник боюсь.

- Смешно, - улыбается, - у меня сестричка боится. И мама тоже.

- А вы общаетесь с мамой? Ну, может по телефону... Если не хочешь об этом рассказывать, не надо.

- Почему? Могу **рассказать**. Мама звонит. Она сначала плакала очень, Настя тоже, когда с ней говорила.

- А ты нет?

- Нет, - лицо вдруг становится хмурым, насупленным, даже кажется на несколько лет старше, - я хочу, чтобы мама там жила. Ну, еще Настю забрала с собой.

- Она обидела тебя, да?

- Нет, не обидела. Просто плохо тут. Маме плохо было. Там лучше. Только скучает очень.

- А почему ты думаешь, что там лучше? Там ведь тоже тяжелая работа, да еще и вас нет рядом...

- Зарплату дают, кормят хорошо. Мама поваром теперь работает в кафе. Когда она еще с нами жила, она на базаре начала работать. Платили мало совсем, вставать надо было рано. Один раз она купила будильничек, маленький такой. Дома его Настя посмотреть взяла и разбила. **Мама** так плакала, говорит: «Я на него все денежки потратила, которые за день заработала, не кушала даже...» Я не хочу, чтобы она приезжала, тут плохо ей.

- Ну, там без вас ей тоже плохо, я думаю. Мамы без детей всегда очень скучают.

- Я знаю. Хочу, чтобы Настя поехала туда, к маме. А я тут останусь.

- А может, всей семьей?

- Не получится. Мама с папой развелись. Давно уже. Я останусь с папой тут, а то как он сможет один? А Настя очень **скучает**, ночью плачет тоже иногда, она же маленькая еще, ей тяжелее, наверно.

- Так ты тоже не взрослая еще.

- Разве? Зато я старше - должна сильнее быть. Должна справиться... Подошла ее очередь.

- Ой, подожди, а зовут тебя как?

- Ксюша.

- Очень приятно с тобой познакомиться.

- Мне **тоже**. Спасибо.

Ксюша вошла в кабинет, минуты через две и я вошла в соседний. Почему-то надеялась, что мы еще встретимся в коридоре. Хотелось поговорить, поддержать как-то, утешить. Но девочка уже ушла. А я подумала, наверное, хорошо, что она ушла. Нужна ли была ей, такому самостоятельному и рассудительному человечку, моя помощь? Скорее нет, чем да.

