

Парады псіхолага



Што падрывае нашы сілы? Як папаўняць свае энергетычныя запасы і абараняць сябе ад стрэсаў і адмоўных эмоцый? Пра гэта наша размова з кандыдатам псіхалагічных навук, дацэнтам кафедры інавацыйнага ўпраўлення Інстытута бізнесу БДУ, практыкуючым псіхолагам Наталляй ПЛАЎНІК.

Шукайце сэнсы

— Ад нараджэння людзі на-
дзелены рознай энергіяй. Ад-
ны часта ўпадаюць у дэпрэсію,
адчуваюць бяссілле, нічога не
жадаюць рабіць. А іншыя шмат
паспяваюць, ім не знаёмыя энер-
гетычныя «дзіркі». Што дае і што
адбірае ў нас энергію?

— Перш за ўсё жыццёвая энергія
звязана са станам арганізма, псі-
хічнымі і фізічнымі рэсурсамі. З уз-
ростам гэтыя запасы ва ўсіх (нават
у вельмі моцных асоб) выдаткоўва-
юцца, а наш стан залежыць перш
за ўсё ад таго ладу жыцця, які мы
вядзём. Выкананне рэжыму працы
і адпачынку, паўнаўважанае хар-
чаванне, дастатковы сон, фізічная
актыўнасць — абавязковыя ўмовы
для захавання энергіі.

— Але часам мы быццам нар-
мальна сілкуемся, высыпаемся,
рухаемся, а пад канец дня ад-
чуваем спустошанасць і стом-
ленасць...

— Акрамя фізічнай, ёсць яшчэ і
ментальная энергія. Яна звязана з
той інфармацыяй, якую мы спажы-
ваем з самых розных крыніц. Ролю
іграе як яе якасць, так і колькасць.
Ужо даказана: за дзве гадзіны да
сну лепш адключыць усе каналы
навін, таксама і раніцай пасля
пад'ёму не варта грузіць сябе та-
кой інфармацыяй, лепш даць мозгу
спакойна прагнуцца. У мяне была

Як дадаць сабе энергіі?

вае ўстойлівасць і выратоўвае ў
складаныя перыяды. На жаль, нас
не вучаць знаходзіць сэнсы і кан-
цэнтравацца на іх. У многіх, да
таго ж, няма часу, каб іх сама-
стойна адшукаць і ўсвядоміць.

Не захрасайце

— Наша жыццё поўнае стрэ-
саў, і яны вельмі вымотваюць.
Як ім супрацьстаяць, як абара-
ніцца?

— Ёсць вельмі эфектыўная тэх-
ніка «50 на 50». У стрэсавай сітуа-
цыі малюем круг: у адной частцы
запісваем тое, што знаходзіцца ў
зоне нашага кантролю, а ў іншай —
тое, што па-за ёй. Сваяк трапіў у
бальніцу. Аперацыя, лячэнне —
гэта па-за зонай нашага ўплыву.
Візіты, перадачы, маральная пад-
трымка — тое, што нам па сілах.
Калі разумееш, што ёсць рэчы,
нам непадуладныя, градус эмацыя-
нальнага напружання змяняецца,
энергія перастае растрывацца
марна, мы пераходзім да пэўных
дзеянняў. Негатыўныя эмоцыі звы-
чайна накрываюць у стане разгуб-
ленасці, калі мы не ведаем, што
рабіць. І захрасаем у іх.

— Якія эмоцыі найбольш дэ-
структыўныя?

— Насамрэч дэструктыўных
эмоцый няма. Але любая можа
стаць такой, калі ў ёй захраснуць.
Напрыклад, калі з галавой паглы-
біцца ў адчуванне радасці з наго-
ды ўласных поспехаў, то можна не
заўважаць пагражальных небя-
спек, а значыць, гэтая эмоцыя ста-
не дэструктыўнай. Вельмі важна
разгледзець, што стаіць за кожнай
эмоцыяй. Напрыклад, за гневам
маці ці бацькі, які «абвальваецца»
на дачку ці сына і ўспрымаецца імі
з велізарнай крыўдай, насамрэч

можа аказацца шмат любові.
Бацькі бурна рэагуюць на нейкія
дзеянні дзяцей, бо вельмі непако-
яцца, перажываюць за іх... Часам
начальнік павышае голас на сва-
іх падначаленых не з-за жадання
абразіць, а таму што хоча хутчэй
дамагчыся найлепшага выніку ў
працы.

Калі разумееш, што за агрэсі-
яй стаіць любоў ці зацікаўленасць
у выніках справы, можна многія
канфлікты звесці да нуля. Калі
ацэньваць чужыя эмоцыі скрозь
прызму эфектыўнасці, то зварот-
ныя дэструктыўныя эмоцыі сыхо-
дзяць, і можна сітуацыю павярнуць
сабе на карысць.

— Калі дэструктыўных эмо-
цый няма, то якія эмоцыі най-
больш энергетычна затрат-
ныя?

— Пачуццё віны і сораму. Усе
маніпуляцыі людзьмі пабудаваны
якраз на тым, каб выклікаць
менавіта іх. Калі адчуваеш віну ці
сорам, трэба браць адказнасць
на сябе і думаць, што з імі рабіць.
У адных выпадках варта праявіць
велікадушнасць, спачуванне, у ін-
шых, разгледзеўшы маніпуляцыю,
абараніць свае асабістыя межы,
умацаваць упэўненасць у сабе.

Фіксуйце
шчаслівыя моманты

— Часта нашы лёсы залежаць
не ад нашых памкненняў, нама-
ганняў, а ў вялікай ступені — ад
знешніх падзей. Калі складаны
перыяд зацягваецца, калі дзень
за днём даводзіцца жыць у не-
камфортнай сітуацыі, што рабіць
у такім выпадку, каб не давесці
сябе да клінічнай дэпрэсіі?

— Я прапанавала б два прак-
тыкаванні. Першае — запісваць
самыя шчаслівыя моманты кожна-
га дня. Калі наш мозг зася-
роджваецца толькі на праблемах,
радасць жыцця губляецца. А калі
мы будзем фіксаваць шчаслівыя
імгненні, мозг аўтаматычна пачне
канцэнтравацца на іх у анлайн-
рэжыме, і нашы ўнутраныя рэ-
сурсы ўзрастуць. Прычым пры
адсутнасці прыкметных падзей
трэба навучыцца атрымліваць
асалоду ад дробязяў: сузірання
сонечнага дня, камплімента кале-
гі, смеху дзіцяці. Таксама можна
запісваць, за што вы сёння са-
бе ці камусьці іншаму ўдзячныя.
Як правіла, такія «дзённікі пазі-
тыўных эмоцый» рэальна дапа-
магаюць пераадолець апатыю,
маркоту, «вывучаную» безда-
паможнасць. Другая тэхніка для
развіцця эмацыянальнага інтэ-
лекту таксама простая. Ставим
таймер і па звонку фіксуем, што
мы адчуваем. Можна і без тайме-
ра засяроджвацца на імгненнях
жыцця і на тым, што адчуваем,
калі п'ём раніцай каву, ідзём на
працу, едзем у транспарце, гату-
ем для сям'і вячэру і г. д.

Любая эмоцыя перажываецца
звычайна 8-9 хвілін, а далей мы яе
пачынаем «падмацоўваць» праз
няправільнае ўзаемадзеянне з
ёй. Каб пазбегнуць гэтага, важна
назваць эмоцыю, якую адчуваем.
Потым спытаць у сябе: што гэтая
крыўда (сум, злосць, страх, зайз-
дасць) хоча мне сказаць, на якія
дзеянні мяне падахвочвае? А да-
лей вырашыць, што найбольш
прадукцыйна зрабіць у гэтай сі-
туацыі.

Вольга ПАКЛОНСКАЯ.
Фота з архіва Наталлі ПЛАЎНІК.



ХАТНЯЯ ЭНЦЫКЛАПЕДЫЯ



ПАКАШТУЙЦЕ!

БУЛЬБЯНЫЯ ЗРАЗЫ



Спатрэбіцца: буль-
ба — 1 кг; яйкі — 2 шт.;
цыбуля рэпчатая —
1 шт.; кроп, пяташка,
соль, перац, спецыі — на
смак; сыр надзёрты —
80 г; сыр лустачкамі — 6
шт.; сухары паніровач-
ныя — 100 г.

Адварваем бульбу ў падсоленай вадзе і ператвараем
у пюрэ. Цыбулю рэжам дробнымі кубікамі і абсмажваем
на патэльні ў алеі. Кроп і пяташку дробна сячом. Сыр
надзіраем на тарцы. У пюрэ дадаём цыбулю, сыр надзёр-
ты, зяленіва, папрыку і іншыя спецыі на смак. Добра вы-
мешваем масу да аднастайнасці. Фарміруем зразы, унутр
кладзём лустачку сыру. Узбіваем яйкі. Акунаем зразы ў
яечную масу і паніруем у сухарах. Абсмажваем зразы на
алеі з двух бакоў да румянасці.

Падаваць такія зразы добра са смятанай ці з соусам,
у якім змешваем смятану і маянэз ці маянэз з гарчыцай.
Сыр бярыце любы на свой смак. У якасці начынікі можна
да лустачак сыру яшчэ дадаць і кавалачкі вяндліны або
здробненую адварную курыцу, абсмажаныя шампіньёны
з цыбуляй і морквай.

СЕЛЯДЗЕЦ «ХЕ»

Спатрэбіцца: селядзец
марожаны — 3 шт., морк-
ва — 3 шт., цыбуля рэп-
чатая — 2 шт., часнок —
2 зубкі, воцат 9% — 200 мл.,
соль — 1 ч. л., алеі —
2 ст. л., соевы соус — 4 ст.
л., кунжут — 2 ст. л.



Селядзец размаро-
зіць, пачысціць ад костак

і нарэзаць на кавалачкі. Заліць воцатам і пакінуць на
30 хвілін.

Цыбулю нарэзаць паўкольцамі, моркву надзерці на тар-
цы для карэйскай морквы. Часнок пачысціць і прапусціць
праз прэс.

Зліць з селядца воцат (можна адкінуць на друшляк, а
можна зліць праз край, каб трохі воцату засталася). Затым
дадаць да селядца цыбулю, моркву, часнок, алеі, соевы
соус, соль і кунжут. Усё добра змяшаць і паставіць на пару
гадзін у халадзільнік. Селядзец «ХЕ» гатовы!

БАБУЛІНЫ ДЭСЕРТЫ

ТВАРОЖНАЯ ЗАПЯКАНКА

Спатрэбіцца: тва-
рог — 400 г, яйкі — 2 шт.,
цукар — 2 ст. лыжкі, ман-
ныя крупы — 3 ст. лыжкі,
смятана — 2 ст. лыжкі,
разрыхляльнік — 1 паку-
начак, ванільны цукар —
1 пакуначак, цэдра пало-
вы лімона. Для ягаднай
падліўкі: 200 г ягад (клубніцы, маліна ці іншыя, можна
замарожаныя), 1-2 ст. лыжкі цукру (залежыць ад яга-
ды).



Добра ўзбіць яйкі з цукрам і ванільным цукрам да паве-
лічэння ў аб'ёме ў 3 разы. Не спыняючыся ўзбіваць, дадаць
тварог, разрыхляльнік і манку, цэдру лімона.

Форму для выпечкі прамазаць маслам і абсыпаць з усіх
бакоў манкай або здробненымі сухарамі. Выкласці ў яе
тварожную масу, прамазаць зверху смятанай і адправіць
у разagrетую да 180 градусаў духоўку на 40—50 хвілін.

Прыгатаваць ягадную падліўку. Ягады здрабніць у блэн-
дары ў пюрэ. Працерці пюрэ праз сіта. Дадаць да яго цукар
і награвать да растварэння цукру. Астудзіць.

Запяканку нарэзаць парцыённымі кавалачкамі, шчодра
паліць ягаднай падліўкай.

Добрая запяканка і без ягаднай падліўкі, проста са
смятанай або ёгуртам.

ЁСЦЬ І ДЭЯ

ВЫРАБЫ
ДЛЯ САДУ



Гэта ажурнае пано, зробленае
на металічным каркасе з тоўста-
га дроту, да якога дроцікам пры-
мацавана выява. Можна, гэта са-
довая німфа, а можа, гаспадыня
сядзібы.

Калі ў вас ёсць старая люстра
з празрыстымі пластыкавымі ці
шклянымі падвескамі, можаце зрабіць сабе такую прыга-
жосць. Дадзены варыянт зроблены з палівачкай — пацёркі
або падвескі мацуем на дрот, яго прасоўваем у носік палі-
вачкі і замацоўваем на ўнутраным канцы дроту цвік — ён
будзе ўтрымліваць наш струмень з пацерак.



Колькасць пацерак залежыць
ад памераў палівачкі — калі яна
вялікая, іх павінна быць досыць
шмат, каб можна было бачыць
здалёк. Лейку можна падвесіць
на дрэва ці замацаваць на прут
пасярэдзіне клумбы.



НЕ ПІЎ БЫ, НЕ ЕЎ БЫ, ДЫ НА ЛЮБУЮ ГЛЯДЗЕЎ БЫ (БЕЛАРУСКАЯ НАРОДНАЯ ПРЫМАЎКА).