

■ Больш, чым псіхалогія

ЯК БЕЛАРУСЫ ВЫРАШАЮЦЬ КАНФЛІКТЫ?

Старым знаёмым спосабам: нейкі час бакі суіснуюць па прынцыпе «я цябе не чапаю, і ты падалей трымайся», але аднойчы штосьці ідзе не так — выбух, «бойка», пасля чаго мір і згода. Такая мадэль вырашэння праблем затратная і неэфектыўная, бо пазбаўляе магчымасці хутэй рухацца да мэты, дасягаць больш значных вынікаў. Але што зробіш, іначэй не ўмеем. Тым часам нават у суседняй Расіі ўжо вырацаваны прафесійны стандарт такога спецыяліста, як канфліктолаг, аб чым на II Міжнародным фестывалі медыяцыі ў Мінску паведаміла выканаўца распрацоўкі гэтага прафстандарту Любоў Цой.

Не сакрэт, што ўсё наша жыццё прасякнутае канфліктамі. Унутрыасобасныя, сямейныя, паміж уладай і бізнесам, паміж грамадзянамі і ўладай... Звычайна ў такіх сітуацыях завуць юрыстаў, але яны разглядаюць сітуацыю толькі з пазіцыі права. У сучасным грамадстве стала відавочным, што адной толькі літарай закона праблема ніколі не вычэрпваецца.

— У галіне вырашэння канфліктных сітуацый працуюць самыя розныя спецыялісты — псіхолаг, сацыёлаг, палітолаг, юрыст, але павінен быць і канфліктолаг, — расказвае генеральны дырэктар **Маскоўскай школы канфліктологіі Любоў Цой**. — Там, дзе ёсць інавацыйныя праекты, колькасць канфліктаў абавязкова павялічваецца. Ёсць тыя, хто супраць, хто не разумее, навошта гэта трэба і г. д. Я была сведкай такой сітуацыі: да дэпутата прыйшлі грамадзяне — крычаць, абурваюцца і раптам чуюць: «Што вы тут раскрычаліся? Я не для гэтага ішла ў дэпутаты, каб такое выслухваць!» У выніку людзям сказалі: супакойцеся і прыходзьце пазней. Вядома, ніхто пазней не прыйшоў. Як спецыяліст у сваёй галіне, я ведаю, што дэпутат не можа так гаварыць, што самае важнае ў такім выпадку — слухаць, аб чым крычаць

людзі! Крык — гэта не толькі форма, але і важны змест. Людзі крычаць аб тым, што парушаюцца іх правы. Калі вы спраўды хочаце ім дапамагчы, не звяртайце ўвагу на форму...

Ці справіўся б тут псіхолаг? Любоў Мікалаеўна кажа, што на расійскім грамадстве было выпрабавана нямала псіхалагічных метадок. Пабываўшы на адным трэнінгу, яна наогул паставіла пад сумненне мэтазгоднасць яго існавання. Вядучыя папрасілі падзліліцца на «прадпрымальнікаў» і «ўладу», на што Любоў Мікалаеўна заўважыла, што павінна быць і група тых, хто «не вызначыўся». «Мадэль «ўлада-ранне — падпарадкаванне» — гэта ўчарашні дзень. Наша сучаснасць больш складаная, яна ставіць вельмі шмат пытанняў», — адзначае спадарыня Цой. Узяць хоць бы сітуацыю з будаўніцтвам буйных аб'ектаў — дарог, стаянак, гандлёвых комплексаў... Не бывае тут, каб усе былі «за». Як правіла, «за» толькі інвестар, а паколькі ён прыносіць грошы ў казну, то «за» і другі бок — улада. А жыхары пачынаюць званіць па ўсёй вертыкалі, каб спыніць працэс. Псіхолаг можа дапамагчы кожнаму паасобку — змяніць свае погляды на сітуацыю, а канфліктолаг кажа, што трэба разабрацца,



чаму наогул узнікла такое непаразуменне, чаму ўлада не абараняе інтарэсы жыхароў і г. д. «Неабходна дыскусія, і задача ўлады — гарантаваць бяспеку любому дыялогу, спрыяць незалежнаму аналізу сітуацыі, — кажа Любоў Цой. — Задача кожнага кіраўніка — не баяцца нават негатыўнага вопыту. Заўсёды можна знізіць рызыку, зрабіць падзенне не такім жорсткім. Канфліктолаг, безумоўна, гэта зробіць лепш за любога бізнесмена — ён можа вылучыць істотнае, важнае, вызначыць, у чым заключаецца праблема».

— Рана ці позна мы прыйдзем да таго, што і ў нас з'явіцца прафесійныя канфліктолагі, — тлумачыць **начальнік псіхалагічнай службы Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта, псіхолаг вышэйшай катэгорыі Руслан ПАПЮК**. — Канфлікты перашкаджаюць эфектыўнасці любой дзейнасці, што важна і для прыватнай фірмы, і для дзяржаўнай арганізацыі. Я думаю, першымі на неабходнасць падрыхтоўкі такіх спецыялістаў павінны звярнуць увагу камерцыйныя ўстановы адукацыі. Самае важнае, каб гэта было патрэбна рынку працы, бо, мяркуючы па сваіх знаёмых, якія звяртаюцца да мяне ў асабістым парадку, многія ўжо адчуваюць патрэбу ў падобнай кансультацыі, але не гатовы за гэта плаціць. А не гатовыя плаціць таму, што ў нас няма сапраўднага рынку, канкурэнцыі, ва ўмовах якіх кампаніі пачынаюць разумець, што прадбачанне, своечасовае вырашэнне канфлікту дапамагае выйграць.

— **Чаму недастаткова ведаў і ўменняў псіхолага?**

— Для псіхолага гэта адна з разнавіднасцяў яго дзейнасці. Але сёння відавочна, што такой спадарожнай падрыхтоўкі малавата. З любым пытаннем можна звярнуцца да любога псіхолага, які мае права кансультаваць, аднак лепей — да таго, што спецыялізуецца на канкрэтнай тэме. Сямейны псіхолаг не абавязкова будзе ідэальным кансультантам па пытаннях, звязаных з выхаваннем дзяцей і г. д.

Пакуль мы больш зацікаўлены ў развіцці медыяцыі — стварэнні нейкай пляцоўкі для перагавораў, да якой могуць падключацца розныя спецыялісты. Усё ж такі юрыст бачыць праблему з пункту гледжання права, псіхолаг — з пункту гледжання псіхалогіі чалавека, канфліктолаг жа бачыць не столькі самога чалавека, колькі магчымыя шляхі развіцця сітуацыі, калі трэба прымусіць людзей пачаць яе абмеркаванне, каб падзеі не набылі дэструктыўны характар.

— **Што можна сказаць пра канфліктнасць беларусаў?**

— Маё асабістае меркаванне — мы неканфліктныя чыста знешне, бо вельмі заккрытыя, таму нас раздзіраюць унутрыасобасныя канфлікты. Гэта шкодзіць і нам самім, і нашай справе. Калі б мы не хавалі канфлікт, а расставілі кропкі над і, то лепей рухаліся б наперад, а сыходзячы ад канфлікту, пачынаем таптацца на месцы. **Святлана БАРЫСЕНКА.** *protas@zviazda.by*

■ Міжнародны дзень без тытуню

Трэба кідаць

Курэнне правакуе абсалютную большасць смерцяў ад раку лёгкага, хранічнага бранхіту і ішэмічнай хваробы сэрца. З ім звязана велізарная колькасць захворванняў: пачынаючы з вышэйпералічаных і заканчваючы туберкулёзам, язвавай хваробай страўніка і дванаццаціперснай кішкі, хваробамі нервовай сістэмы, многімі відамі раку.

Вядома, што амаль кожны курэц рабіў спробу пазбавіцца ад шкоднай звычкі, але, як правіла, гэтага хапае не больш як на тры месяцы. Менавіта ў гэты час важна звярнуцца да спецыяліста, які парэкамендуе лекавую тэрапію, псіхатэрапію. Па кансультацыю лепей звяртацца да ўрача-псіхатэрапеўта або да ўрача-псіхіятра-нарколага. Наркалагічныя кабінеты для лячэння тытунёвай залежнасці ёсць ва ўсіх раёнах, а таксама ў абласных і гарадскіх наркадыспансерах. Лячэнне праводзіцца ананімна і ў асноўным на платнай аснове.



Сярод метадаў пазбаўлення ад такой залежнасці — тэрапія самакіравання. Пцыент навучаецца самакантролю. Для гэтага неабходна запісаць умовы, пры якіх узмацняецца жаданне курыць, а таксама стымулы, якія падаховаюць да гэтага. Выкарыстоўваецца таксама метады нікацінавага затухання, або паступовага зніжэння спажывання нікаціну за кошт курэння аднолькавай колькасці цыгарэт, але з меншай колькасцю нікаціну. Іншыя метады прадугледжваюць навучанне таму, як абыходзіцца без цыгарэт, фарміраванне пачуцця агіды да тытуню.

Таму, хто хоча кінуць курыць, можна параіць пазбягаць ужывання алкаголю і нават кавы — любых рэчываў, якія зніжаюць кантроль. Неабходна вучыцца спраўляцца са сваім дрэнным настроем, стрэсам і сумам без хімічных падпарак.

Востры нікацінавы сіндром дапамагае зняць нікацінзамышчальную тэрапію. Гэта патрабуецца тым, хто курыць звыш 20 цыгарэт у дзень, хто бярэцца за цыгарэту на працягу 30 хвілін пасля абуджэння, і асобам, якія ўжо мелі няўдалыя спробы кінуць курыць.

Развітацца з тытунём можна ў адзін момант або паступова, паэтапна. Звычайна першы спосаб падыходзіць тым, хто толькі пачаў, дзецям і падлеткам, а другі — асобам са стажам і ва ўзросце пасля 50 гадоў.

Ці праходзіць мода на курэнне?

Гродзенскія сацыёлагі сцвярджаюць: у рэгіёне колькасць курцоў зніжаецца

Гэты працэс намеціўся некалькі гадоў таму. Зараз лічба тытунёва залежных складае 26,7%, што толькі на 2% больш, чым прадугледжвае праграма «Здароўе народа і дэмаграфічная бяспека Рэспублікі Беларусь» на 2016—2020 гады.

Аптымiстычна выглядаюць на гэтым фоне і школьнікі. Згодна з апытаннем, назіраецца стабільнае зніжэнне колькасці старшакласнікаў, якія кураць. Пры гэтым лічба тых, хто ніколі не спрабаваў цыгарэт, дасягнула 95%. Яшчэ тры гады таму гэты паказчык складаў 73%.

Як зазначыла **загадчыца аддзела грамадскага здароўя Гродзенскага абласнога цэнтры гігіены і эпідэміялогіі Ірына ДУБОК**, лад жыцця бацькоў часта фарміруе адносіны дзяцей да шкодных звычак. Згодна з апытаннем, кураць у кожнай другой сям'і. У асноўным гэта бацька (35%), маці — у 7% анкетаваных. На пытанне «Ці ёсць у цябе сябры, якія кураць?» станюча адказалі 30% школьнікаў. Спецыялісты лічаць, што гэта пытанне з'яўляецца маркерам распаўсюджанасці курэння сярод вучняў.

Сярэдні ўзрост, калі рэспандэнты пачалі альбо паспрабавалі курыць, — 13 гадоў. 52% адзначылі, што прычынай стала цікаўнасць. Палова апытаных хацелі б кінуць курыць.

Такое рашэнне гатовы прыняць і дарослыя. Некаторыя звяртаюцца па дапамогу да спецыялістаў гродзенскага цэнтры «Псіхіятрыя-наркалогія». Па словах **урача-псіхатэрапеўта Вольгі ВОЛКАВАЙ-ЛАГУН**, пазбавіцца ад шкоднай звычкі ў асноўным імкнуцца мужчыны ад 25 да 40 гадоў. Першыя стварылі сям'і і маюць маленькіх дзяцей, а другія пачалі адчуваць праблемы са здароўем.

Ірына Дубок адзначыла, што хоць мода на тытунь праходзіць, з'явілася новая пагроза — электронная цыгарэта. Тавар не падлягае сертыфікацыі, хоць медыкі лічаць яго небяспечным для здароўя. Згодна з даследаваннямі, пара цыгарэты спрыяе ўсмоктванню таксічных рэчываў. Захапленне гэтым вырабам можа справакаваць новы віток залежнасці ад курэння.

Маргарыта УШКЕВІЧ. *margo@zviazda.by*

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ АУКЦИОНА

РУП «БЕЛСПЕЦКОНТРАКТ» 15 июня 2017 года на 8-м открытом аукционе проводит 4-й от 13 апреля 2017 года и 7-й от 25 мая 2017 года повторные открытые аукционы по продаже имущества республиканской собственности

№ лота	Наименование техники	Местонахождение объекта	Начальная цена продажи (бел. руб.)	Сумма задатка (бел. руб.)
37	Гусеничное шасси МТ-ЛБ (демилитаризованное) №498205003 дв. 39346 1982 г. 4 кат. 4601 км 304 м/ч	г. Минск, в/ч 63755	45 000	4 500
38	Гусеничное шасси МТ-ЛБ (демилитаризованное) №498301002 дв. 791472 1983 г. 4 кат. 647 км 3,25 м/ч	г. Минск, в/ч 63755	45 000	4 500
68	Автошасси Урал-375АМ ш. 409807 дв. 001367 1983 г. 5 кат. 5 989 км	г. Старые Дороги, в/ч 48668	4 500	450
74	Специальный автомобиль Урал-375 с кузовом-фургонем К1-375 в составе: кузов-фургон К1-375 №04153 1985 г. 4 кат. Автошасси Урал-375 ш. 436611 дв. 382992 1985 г. 3 кат. 1 746 км	г. Осиповичи, в/ч 01313	5 200	520

Аукцион состоится по адресу: г. Минск, ул. Казинца, д. 2, 6-й этаж 15 июня 2017 г. в 11.00.

К участию в аукционе допускаются юридические лица, индивидуальные предприниматели и физические лица, оплатившие задаток, гарантийный депозит и подавшие заявление на участие в аукционе, соглашение, учредительские и другие необходимые документы до 17.00 12 июня 2017 года. Заключительная регистрация участников аукциона будет производиться 15 июня 2017 г. с 9.00 до 9.45.

Победитель аукциона обязан:

1. Заключить договор купли-продажи не позднее 3-х банковских дней с момента проведения аукциона.

2. Произвести оплату стоимости движимого имущества разовым платежом в течение 5 банковских дней для резидентов Республики Беларусь и 10 банковских дней для нерезидентов Республики Беларусь со дня подписания договора купли-продажи.

Задаток, указанный в таблице, а также гарантийный депозит в размере 300,00 белорусских рублей и денежные средства за выигранное имущество перечисляются на расчетный счет РУП «Белспецконтракт»: белорусские рубли — р/с 3012244970018 в ОАО «Белинвестбанк», г. Минск, пр-т Машерова, 29, код 153001739, российские рубли — р/с 3012107883087 в Центре банковских услуг №701, ОАО «БПС-Сбербанк» г. Минск, ул. Чкалова, 18/1, код 369 УНН 101099370, ОКПО 37401662 Корреспондент-Сбербанк России г. Москва № корсчета 30111810100000000090 Реквизиты банка: БИК 044525225 ИНН 7707083893 к/с в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России №30101810400000000225, УНП 101099370, БИК 153001369. **Без НДС.** Справки по тел.: (017) 398 07 81, факс (017) 398 07 81. Наш адрес в Интернете: www.bsk.by, aук@bsk.by.

Ранее опубликованные извещения в газете «Звязда» №47 от 11 марта 2017 г. и №76 от 21 апреля 2017 г.

■ Доктор адкажа

Нырка не на месцы

«Растлумачце, калі ласка, што магло паспрыяць апусканню ныркі?

Вольга Віктараўна, г. Орша».

Тлумачыць **участковы тэрапеўт 11-й гарадской паліклінікі Мінска Кацярына МАШЧАНКА:**

— Апусканне ныркі — гэта яе паталагічнае зрушэнне ўніз на два і болей пазванкі пры руху або любым змяненні становішча цела. Развіцця такі стан можа ў выніку зніжэння тонусу мышцаў брушнага прэса, напрыклад пасля шматплоднай або шматразовай цяжарнасці. Бывае, што праблема заключаецца і ў слабасці звязак ныркі, што можа быць абумоўлена нават траўмай, атрыманай у жывот або ў вобласць паясніцы. Але паўплываць могуць і перанесеныя інфекцыйныя захворванні, і рэзкае зніжэнне вагі. Характэрна, што такая паталогія — нефраптоз — часцей развіваецца ў жанчын.

Спозненае або няправільнае лячэнне можа прывесці да ўскладненняў: парушэння мочаспускання, піеланефрыту, вена- і лімфастазу. На ранніх стадыях развіцця захворвання рэкамендуецца насіць эластычны бандаж і займацца фізкультурай, якая будзе ўмацоўваць сценкі брушной поласці. Аднак прызначыць гэта павінен урач, бо ўсё гэта будзе проціпаказана, калі ў нырках ёсць спаечны працэс