

■ Псіхалогія для ўсіх

ЯК ПЕРАЖЫЦЬ СТРАТУ?

— Так, размова ідзе пра вельмі непрыемнае перажыванне, аднак працэс гэта абсалютна натуральны, ён дапамагае чалавеку аднавіцца, запоўніць тую пустэчу, якая ўтварылася, — расказвае ўрач-псіхатэрапеўт Мінскага гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Святлана ШАСЦІТКА. — Гэта важны і неабходны працэс вяртання ў жыццё, у якім больш няма тых, каго мы страцілі. Тут не варта саромецца сваіх пачуццяў, імкнуцца як мага хутчэй забыць — трэба дазволіць аднаўленчому працэсу выканаць сваю работу.

Розныя людзі падобна апісваюць сваё гора. Ёсць тут і перажыванне моцных пакут (напружанне і псіхалагічны боль), і фізічныя сімптомы (спазм у горле, пачашчанае дыханне, пачуццё пустэчы ў вобласці жывата, адсутнасць апетыту, страта сіл). Такі стан узнікае часцей, калі нам спачуваюць або нагадваюць аб страчаным. Гора з'яўляецца непрыемным, цяжкім перажываннем, таму абсалютна натуральна хочацца пазбавіцца яго праяў. Так што чалавек можа адмаўляцца ад любых сустрэч, пазбягаць любых нагадванняў аб страце, прасіць, каб наогул яго пакінулі ў спакоі. Некаторыя могуць нават праяўляць варожасць, груба абрываючы пытанні. Некаму можа здавацца, што ён з'язджае з глузду: чуе голас памерлага, адчувае яго прысутнасць у кватэры. Многіх ахоплівае пачуццё віны — з'яўляецца жаданне адшукаць у мінулым доказы таго, што ты чагосьці не зрабіў для таго, каго страціў, узнікаюць абвінавачванні ў няўважлівасці, перабольшваецца значэнне самых дробных памылак. Нараджаюцца раздражненне і злосць да астатніх блізкіх.

Першае, што трэба зрабіць у перажыванні гора — змірыцца з неабходнасцю перажывання гэтага пачуцця, бо толькі тады можна паступова змірыцца і з болей страты.

Як працуе наша гора? Аказваецца, у тры этапы.



Кожны з нас рана ці позна сутыкаецца са стратай. Аддаляюцца ад нас дарослыя дзеці; здараецца развод і дом пакідае той, да каго мы прывыклі; гіне любімы хатні гадаванец; сыходзіць з жыцця нехта з блізкіх... Любая з гэтых падзей можа справакаваць у нашай душы адно з самых моцных непрыемных перажыванняў — пачуццё гора. Здаецца няправільным, што смерць сабакі можна паставіць побач са стратай блзкага сваяка, аднак даўно даказана, што працэс гаравання мае свае законы, аднолькавыя для любых страт.

Першы. Спачатку ўзнікае стан шоку, факт страты адмаўляецца, мы не гатовыя паверыць у рэальнасць таго, што адбываецца, знаходзімся ў здранцвенні. Адмаўленне страты — гэта спроба "вярнуць" сваю страту, працягваюць жыць так, нібы нічога не змянілася. Знікае апетыт, парушаецца сон, адчуваецца слабасць, запаволенасць рэакцый, знікае сексуальнае жаданне. Навакольным мы можам здавацца спакойнымі і ўраўнаважанымі, не праяўляць моцных эмоцый, выглядаць нават аб'якавымі. Аднак усярэдзіне будзе адбывацца магутны эмацыянальны працэс. Шок як ахоўная рэакцыя дапамагае стрымліваць гэтыя перажыванні, але яны могуць і вырывацца ў выглядзе імпульсіўных учынкаў (гэта можа быць, напрыклад, прычыненне сабе шкоды).

Што рабіць нашым блізкім? Неабавязкова размаўляць з тым, хто перажывае страту. Значна больш эфектыўна часцей дакранацца, каб выклікаць нейкую эма-

цыянальную рэакцыю, якая выцягне з шоку.

Другі. Мы паступова вяртаемся да рэальнасці, усведамляем незваротнасць страты. У памяці фарміруецца вобраз памерлага, наладжваюцца новыя сувязі і стасункі з мінулым. У нас могуць узмацніцца пэўныя фізічныя сімптомы — так, некаторыя людзі пачынаюць паўтараць рухі, міміку памерлага. Мы можам стаць раздражнёнымі, нецярплівымі, прыгнечанымі. На фоне зніжэння імунітэту могуць узнікаць праблемы з саматычным здароўем. Цяжка становіцца пераносіць падзеі, звязаныя з тым, каго больш няма побач (святы, дні народзінаў).

Што рабіць нашым блізкім? З разуменнем і цярылівацю ставіцца да рэзкіх перападаў настрою, дараваць агрэсіўныя выпадкі і на нейкі час даваць чалавеку пабыць сам-насам з сабой. Не сучіцца падчас плачу, а дазваляць "выліцца" эмоцыям, выгаварыцца, нават калі будзе паўтарацца адно

і тое ж. Не дазваляць перагружацца паўсядзённым клопамі. Пры парушэнні сну рэкамендаваць візіт да ўрача, які прызначыць неабходны заспакаяльны або снатворны прэпарат.

Трэці. Паступова пачынаецца працэс аднаўлення. Прымаецца факт страты. Чым больш негатыўных эмоцый перапрацоўваецца, тым больш фарміруецца светлых успамінаў аб тым, хто сышоў. Аднаўляюцца пакрысе сон і апетыт, можна вярнуцца да працы. Усё яшчэ нельга выключаць магчымасці вяртання смутку, асабліва ў нейкія дні, звязаныя з пэўнымі падзеямі. Стадыя аднаўлення самая працяглая і сімвалічная заканчваецца ўгодкамі страты. Можна сказаць, што прыкладна праз год вяртаецца сэнс жыцця, успаміны не суправаджаюцца пакутнымі перажываннямі, застаецца толькі пачуццё смутку.

Што рабіць нашым блізкім? Падтрымліваць таго, хто гаруе, у ягоных планах на будучыню.

Бывае так, што не атрымліваецца "своечасова" перажыць сваё гора. Можа быць, давлялася ў гэты час вырашаць важныя праблемы або неабходна было падтрымаць іншых. Перажыванні адкладваюцца, і такая адтэрміноўка можа цягнуцца гадамі, і толькі з нейкай новай стратай удаецца пачаць перажываць і за тых, каго давлялася страціць раней.

З цяжкімі перажываннямі не заўсёды можна справіцца самастойна. Ёсць рызыка затрымацца на этапе вострага гора. Сімптомы тады становяцца больш выяўленымі і працягла захоўваюцца. Пры моцным псіхічным і фізічным знясіленні можа развіцца цяжкая дэпрэсія, псіхасаматычныя захворванні (гастрыт, каліт, астма, рэўматоідны артрыт і г.д.), магчыма нават з'яўленне сімптомаў, ад якіх пакутаваў у апошні час аб'ект страты. У такіх выпадках вельмі важна своечасова звярнуцца да псіхатэрапеўта або псіхолога, які ацэніць ступень парушэнняў і дапаможа пераадолець крызісны стан.

Святлана БАРЫСЕНКА

■ Інфарм-укол

НУ КАМУ ВЫ ВЕРЫЦЕ

Ці варта верыць у тое, што ў экстрасэнсаў і лекараў ёсць асабліва здольнасці?

Пытанне веры інтымнае, кожны вырашае для сябе сам, у што яму верыць, піша адна з замежных газет.

Журналіст гэтага выдання, у прыватнасці, прыгадвае, што фонд Джэймса Рэндзі ўжо шмат гадоў шукае сапраўднага экстрасэнса, гатовага паказаць свае здольнасці не перад тэлекамерамі і даверлівымі абыякавымі, а перад скептыкамі-вучонымі, якія ўмеюць правільна паставіць эксперыменты. Шукае з пэўнай мэтай: уручыць 1 млн долараў у тым выпадку, калі наяўнасць экстрасэнсорных здольнасцяў будзе пацверджана. Пакуль безвынікова, хоць забраць мільён спрабавалі ўжо многія.

А што, дарэчы, адбылося з вядомымі савецкімі «экстрасэнсамі»? Прадка-зальніца Ванга памерла яшчэ ў 1996-м, маг Юрый Лонга — у 2006-м, лекарка Джуна Давіташвілі — у 2015-м... Дарэчы, Джуна многае ў сваёй біяграфіі, мякка кажучы, перабольшвала. Але каму забароніш выдумку? Любы з нас можа фантазіраваць на тэму ўласнай велічы, аднак лепей скіроўваць гэта на дапамогу самому сабе. Адчулі сілу дапамогаць — дапамажыце сабе, калі ласка! Ну, а калі нехта заяўляе, што пазбавіць усіх хвароб усё чалавецтва, уваскрэсіць мёртвых, а жывым падорыць бессмяротнасць... Мы ж дарослыя людзі і здольныя адрозніць праўду ад чыстай вады шарлатанства.



Псіхатэрапеўт Анатоль Кашпіроўскі, як памятаем, нягледзячы на рэзкі ўзлёт і славу, хутка знік з тэлеэкранаў. Дзякуй за гэта тагачаснаму міністэрству аховы здароўя, якое ў 1993 годзе спыніла прысутнасць экстрасэнсаў «у тэлевізары». Цікава, што і сёння 75-гадовы Кашпіроўскі працягвае гастраліаваць па Расіі і краінах СНД (наведваў ён і Беларусь), праўда, да шырокіх мас яго не дапускаюць. Падобная дзейнасць лічыцца незаконнай.

Алан Чумак прыйшоў у лекарства праз журналістыку. Няцяжка здагадацца, якую тэму ён даследаваў, а таму праз нейкі час і сам «штосьці такое адчуў». Так пачаў «зараджаць» ваду. Сёння Алану Чумаку 80 гадоў, але часам яго так і цягне зрабіць нейкія прагнозы-прадказанні.

Рыгор Грабавы не проста праводзіў сеансы лячэння, але нават заключаву дагаворы з юрыдычнымі асобамі і аб'яцаў праводзіць «ментальную» дыягностыку абсталывання (за грошы, вядома). Аднак, праўда, яго асудзілі за махлярства. Высветлілася, што грамадзянін Грабавы ўводзіў людзей у стан трансу і вымантаваў у іх грошы. Гэты чалавек яшчэ ўпэўніваў, што можа ажыцьці мёртвых, вылечыць СНІД, рак, ну і г.д. У 2010-м ён быў умоўна-датэрмінова вызвалены, аднак публічна гучных заяў ужо не рабіў. Жоўта прэса пісала пра збойства Грабавога, аднак афіцыйна аб гэтым не паведамлялася.

Святлана БАРЫСЕНКА

РУП «Институт недвижимости и оценки»

► **ОЦЕНКА ИМУЩЕСТВА** (недвижимость, транспорт, оборудование, бизнес, интеллектуальная собственность)
► **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ АУКЦИОНОВ**

РУП «Институт недвижимости и оценки» извещает о проведении повторного открытого аукциона со снижением цены по продаже имущества, принадлежащего РУП «Белтелеком» на праве хозяйственного ведения

Лот №1	Терминал WLL T-100F (с факсом), 66 штук	г. Гомель, пр-т Ленина, 1	Начальная цена с НДС, руб.	Задаток с НДС, руб.	Шаг аукциона
			29 314 560	1 465 728	5
Лот №2	Терминал - WLL T-100 (без факса), 670 штук	г. Гомель, пр-т Ленина, 1	Начальная цена с НДС, руб.	Задаток с НДС, руб.	Шаг аукциона
			137 855 040	6 892 752	5
Лот №3	WLL-терминал (без факса) T-100, 4 120 штук	г. Минск, ул. Стебенева, 10	Начальная цена с НДС, руб.	Задаток с НДС, руб.	Шаг аукциона
			725 009 280	36 250 464	5
Лот №4	WLL-терминал (без факса) T-100, 1 350 штук	г. Минск, ул. Стебенева, 10	Начальная цена с НДС, руб.	Задаток с НДС, руб.	Шаг аукциона
			255 838 080	12 791 904	5
Лот №5	Терминал - WLL T-100 (без факса), 1 110 штук	г. Могилев, ул. Ленинская, 12	Начальная цена с НДС, руб.	Задаток с НДС, руб.	Шаг аукциона
			210 355 200	10 517 760	5
Лот №6	WLL-терминал T-100F (с факсом), 40 штук	г. Могилев, ул. Ленинская, 12	Начальная цена с НДС, руб.	Задаток с НДС, руб.	Шаг аукциона
			16 638 720	831 936	5
Лот №7	Терминал фиксированный беспроводной связи стандарта IMT MC-450 ETS-1000, 2 штук	г. Могилев, ул. Ленинская, 12	Начальная цена с НДС, руб.	Задаток с НДС, руб.	Шаг аукциона
			506 880	25 344	5
Лот №8	Терминал - WLL T-100 (без факса), 25 штук	г. Минск, ул. Захарова, 57	Начальная цена с НДС, руб.	Задаток с НДС, руб.	Шаг аукциона
			6 768 000	338 400	5
Лот №9	Терминал - WLL T-100 (без факса), 8 штук	г. Минск, ул. Захарова, 57	Начальная цена с НДС, руб.	Задаток с НДС, руб.	Шаг аукциона
			2 028 480	101 424	5

Победитель аукциона либо в случае, если аукцион признан несостоявшимся в силу того, что заявление на участие в аукционе подано только одним участником и он согласен приобрести Объект (Объекты) по начальной цене, увеличенной на 5% (пять процентов) – Претендент на покупку, должен заключить с Продавцом договор купли-продажи Объекта (Объектов) в течение 10 (десяти) банковских дней со дня подписания протокола о результатах аукциона.

Победитель аукциона (Претендент на покупку) обязан оплатить всю стоимость приобретенного на аукционе Объекта (Объектов) в течение 5 (пяти) банковских дней со дня заключения договора купли-продажи Объекта (Объектов) за вычетом внесенной им суммы задатка (задатков).

Победитель аукциона (Претендент на покупку) обязан

возместить Организатору аукциона стоимость затрат на организацию и проведение открытого аукциона на основании счета-фактуры в течение 3 (трех) банковских дней с момента подписания протокола о результатах аукциона. Информация о затратах доводится до сведения участников до начала проведения аукциона по каждому Объекту, выставляемому на аукцион.

На Претендента на покупку распространяются правила и условия, установленные законодательством Республики Беларусь для Победителя аукциона.

Размер штрафа, уплачиваемый участником аукциона и (или) его Победителем (Претендентом на покупку) в случаях, предусмотренных Положением о порядке организации и проведения аукционов (конкурсов) по продаже отдельных объектов, находящихся в государственной

собственности, утвержденным постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 12.07.2013 №609 (далее – Положение) и соглашением о правах и обязанностях сторон в процессе организации и проведения аукциона, составляет 10 000 000 рублей.

Аукцион состоится 27.07.2015 в 11.00 по адресу: г. Минск, ул. Комсомольская, д. 11, 3 этаж, каб. 6. Шаг аукциона – 5%. Заявления на участие и необходимые документы принимаются по 24.07.2015 до 12.00 по адресу: г. Минск, ул. Комсомольская, д. 11, 3 этаж, каб. 2.

Первое полное извещение о проведении аукциона опубликовано в газете «Республика» от 27.03.2015.

С полным текстом извещения можно ознакомиться на сайте Организатора аукциона www.ino.by.