

Принимай себя, ведь ты у себя один

Считаю депрессию болезнью нашего времени. Поскольку психологическую помощь получить в Петухове особо негде, давайте поговорим хотя бы на страницах нашей газеты.

Депрессия — тяжелое психическое заболевание. При болезни в некоторых тяжелых случаях возможен летальный исход. Это заболевание, которое не нужно обесценивать. Почему-то никто не говорит "А ты точно болен раком? Может, тебе показалось?", "Да нет у тебя аппендицита! Этого не существует, это у тебя все от лени!". А психические заболевания почему-то никто не хочет воспринимать всерьез так же, как и физические.

Депрессия — это никак не результат лени. Наличие учебы, работы, замужества, женитьбы и детей — это никак не таблетка от депрессии. Люди старшего поколения очень любят говорить: "Ты эту свою депрессию придумал, чтобы привлечь к себе внимание!", "В наше время такого не было". На самом деле, подорожник и есть подорожник, даже когда его еще не открыли.

Депрессия — это не погрузить один вечер. Это вообще не только грусть. Это апатия, чувство вины, сбитый режим сна, плохое чувство аппетита и голода, отсутствие желания что-либо делать из повседневных вещей. И даже не только это.

К сожалению, многие думают, что человека, страдающего депрессией, можно увидеть издали, по тому, что они грустные, но во время депрессии люди тоже могут улыбаться. Вы не знаете, что происходит в голове у другого человека, вы не знаете, о чем он переживает, и вы не можете просто так взять и не зная, о чем он думает, обесценивать его чувства, навязывать, будто это не болезнь. Если не знаешь, как помочь, лучше помолчи, чтобы не стало еще хуже.

Анна СМЕШКИНА

Комментарии

«Я согласен с автором статьи.

Депрессия — это не просто апатия, бесчувствие, сбитый режим. Начнем с того, что все мы люди, у всех свои проблемы, каждый проживает свой ад, и со временем весь шквал проблем, недосказанностей, подавленных эмоций и переживаний наваливается разом. И это ломает человека, он начинает кидаться из крайности в крайность и в кон-



це концов "падает на колени". И решать: встать с колен или сдаться — это дело каждого. Но лично мое мнение по этому поводу: выбор зависит от того, есть в человека та "сила", чтобы идти вперед, несмотря ни на что, или же этой силы нет».

Дмитрий АРХИПОВ

«Могу только сказать, что действительно ни разу не замечал и не видел массовой борьбы с такой проблемой достаточно серьезного уровня. По моему мнению, всему причиной **депрессии** является сложившаяся жизнь в данное время: сейчас живут люди только для себя, никто не возьмет чужую проблему на себя, всем безразлично на других. Такой уклад стал частью нашей жизни. Ты все держишь при себе, не с кем поделиться проблемой. Это и может стать причиной возникновения депрессии. Сами сравните

Четыре взгляда

ситуации: человек, держащий все в голове, с кучей мыслей, накручивающих его, и человек, поделившийся всеми своими переживаниями... Мне кажется, это хорошая помощь — просто выговориться».

Денис СМОЛЯНИНОВ

Автор статьи только задала тон. А как же решить проблему? Один из способов подсказал Денис. Правильно ли? С этим вопросом мы обратились к психологу техникума А.Л. Гайнулину.

Начнем, пожалуй, с того, что депрессия — достаточно редкое заболевание. При этом, как ни странно, оно в настоящий момент модное. Модно выставлять посты, типа «ах-ах, у меня депрессия», модно стало подражать деятелям в Интернете, которые играют на публику ради количества просмотров. За много лет работы психологом случаев действительно депрессии наблюдалось мною (*барабанная дробь*) три раза. КАРЛ, ТРИ РАЗА!!!! Из них два случая закончились лечением больных в стационаре. То, что люди сейчас принимают за депрессию, как правило, на проверку оказывается фрустрацией, излишней мнительностью, феноменом психологического заражения или, в крайнем случае, длительным стрессом.

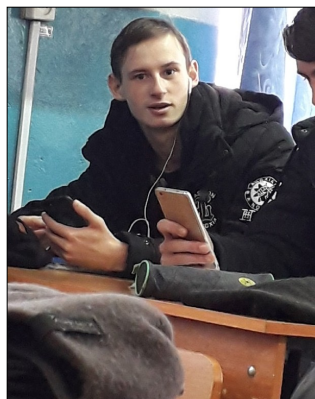
Простой пример. Вы расстроились сегодня три раза (шел дождь, уронила телефон, подруга кинула в ЧС) — всё, жизнь — боль, у меня депрессия. Так вот, запомните, дорогие мои, пока вы способны огорчаться по мелочам, ВЫ ЖИВЕТЕ. Все в этой жизни решаемое, абсолютно все. Решите, почему вас напрягает та или иная ситуация? Не нравится человек? Не общайтесь! Безденежье? Работайте! Не нравится атмосфера вокруг? Смените стиль жизни!

Идите вперед! Все в ваших руках!

"Техникум научил

«За четыре года техникум стал родным домом»

«Вначале относился к учебе несерьезно. Много пропускал. И группа была вся такая. На последнем курсе поутихли», - говорит Данил Цыганов. Его слова подтверждает Семен Становых («беззаботные были на первом курсе») и Люба Донская, единственная красавица в группе (остальные красавцы-мужчины): «На первом курсе баловались много, вообще ни о чем серьезном не думали. За четыре года стали больше общаться друг с другом, стали дружнее. Взрослые какие-то стали».



О том, что ребята сплотились к четвертому курсу, стали настоящим коллективом, многие говорят, ведь именно здесь, в техникуме, нашли себе друзей. Никита Шалапин: «Ничего не понимали, когда пришли на первый курс, каждый сам по себе. Постепенно поняли, что тебя окружают единомышленники, и стали крепко связанные и общительнее, поэтому за четыре года техникум стал родным домом». Кто-то стал лучше учиться: «Ужас, каким я был на первом курсе. Учиться вообще не хотел. Двойки даже получал. На

Сколько бы ни писались статьи из рубрики «Расстаемся, друзья», всегда ребята говорят о взрослении, которое произошло в стенах техникума. «Это естественно, что человек становится старше», - скажете вы, но слова благодарности, сказанные студентами преподавателям, говорят о том, что наставники принимали непосредственное участие в становлении наших выпускников как личностей.

втором курсе как подменили, взялся за себя и за учебу. Теперь вот отличник, повышенную стипендию получаю», - рассказал Александр Токарев. Данил Цыганов «понял к четвертому курсу, что образование нужно. Стал замечать за собой, что стал более ответственным и целеустремленным». Люба Донская «благодарна техникуму за знания не только по специальности: техникум научил меня жизни».

«В техникуме учат решать проблемы»

О том, что в Петуховском техникуме учат не только специальным знаниям, многие говорят. Александр Токарев: «Здесь научился решать проблемы, выходить успешно из трудных ситуаций». Семен Становых: «Теперь мы стали понимать, что у нас есть не только права, но и обязанности».

Значимость и престижность получаемой профессии тоже многие отмечают (А. Токарев, Н. Волосников). Причем это будут не просто «корочки», а прочные знания: «Техникум дал мне знания. Я научился разбираться в такой области, как электричество. Надеюсь, эти знания помогут мне в будущем», - утверждает А. Чернышев. «Надо будет дома, например, проводку поменять, а мы это умеем», - говорит Н. Шалапин. Не забывают ребята и о возможности получить в

техникуме права как на автомобиль категории В, так и на трактор.



«Они дали нам прочные знания»

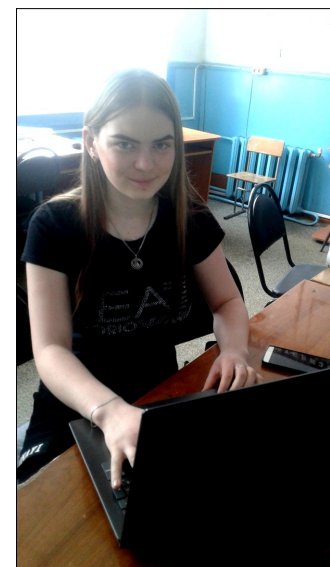
Каждый из ребят, кто отвечал на поставленные вопросы, нашел что-то теплое сказать в адрес преподавателей.

«Хлыстов С.В. и Суриков Е.Н. сообщают на парах то, что пригодится в будущем», «Е.В. Бутенко, Ю.Н. Бутенко, С.В. Хлыстов никогда не отказывают, если возникают затруднения в каком-либо вопросе по той или иной дисциплине», «Не забуду всех преподавателей. Особенно благодарен Бутенко Е.В., Баль Т.С., Хлыстову С.В. Они помогали мне в учебе, если встречался с трудностями», «Никогда не забуду Бутенко Е.В., потому что этот преподаватель заложила в нас основы нашей профессиональной деятельности. На пары к Елене Владимировне шли легко и без страха. Материал подавался интересно. Кроме того, Бу-

тенко Е.В. всегда помогала нам и заступалась за нас, если вдруг что...», «Хлыстов С.В. запомнится, у него на парах и весело, и интересно, а объясняет материал понятно. Что еще нужно студентам от преподавателя?», «Мы не забудем нашу любимую Татьяну Ивановну за то, что она нам никогда не отказывала в помощи, если мы в чем-то нуждались».

Кл.руководитель Тимошенко Т.И.: «4е группа — очень порядочные ребята»

Чувствуется, что родители с детства привили знание того, «что такое хорошо и что такое плохо». Не обходилось и без конфликтов за три года, конечно, но что бы между нами ни происходило, чувствуется же, когда к тебе люди хорошо относятся, а в глазах ребят я вижу постоянное тепло по отношению ко мне, за что я безмерно благодарна».



нас жизни"

...с 4е группой

Сочинения о четырех годах, проведенных в техникуме, троих студентов, решено поместить в газету полностью.

Пермин Данил:
«Знания – знаниями. А проведенный вместе досуг – самое лучшее время»

Я пришел «зеленым», ничего не знал, не понимал, сейчас знаю чуть больше, чем ничего.

Хлыстовы Е.С. и С.В., Бутенко Е.В. и Ю.Н. долго будут у меня в памяти. На парах у этих преподавателей было увлекательно и весело одновременно.

Суриковы Е.Н. и М.В. не забудутся тоже. Они преподавали черчение и инженерную графику. Предметы очень сложные, но уровень преподавания дисциплин был на высоком уровне, а в помощи никогда не отказывалось.

Баль Т.С. — энергичный и жизнерадостный человек. Поэтому на ее парах и интересно. Хорошие воспоминания останутся от практики, которую вела Татьяна Сергеевна. Как работали на стендах, точно не забудем.

Наш классный руководитель Тимошенко Татьяна Ивановна, наверное, самый оптимистичный человек во всем техникуме.

Она постоянно беспокоилась за нас и помогала, чем могла. Разве забудется такое отношение?

Самый яркий момент обучения в техникуме — это подготовка к КВНУ.



Что мы только там ни делали: разбивали картошку головой, депиляцию (волосы с ног срывали)... Знания — знаниями, а проведенный вместе досуг — самое лучшее

время.

Техникум наш дает не только знания: я стал более открытым и общительным. Знания, конечно, тоже прочные. Очень ценны для меня практические навыки в сварочном деле и токарном».

Антипин Илья:
«Все преподаватели дали нам чуточку своего сердца и ума»

«Лично я пришел на первый курс молодым и легкомысленным, часто прогуливал пары. Сейчас я начал чувствовать ответственность у себя в голове, думаю, что стал чуточку серьезней. Ну и, конечно, добавились знания по спецпредметам. Многие поменялись. Группа так вообще в лучшую сторону. Все стали взрослее и серьезнее, у всех поменялись взгляды на жизнь.

Я благодарен всем преподавателям, ведь они каждый дали нам чуточку своего сердца и ума, но в особенности Татьяна Ивановна. Наш классный руководитель переживала по каждому поводу за нас. Я часто перешагивал через свою лень по утрам только из-за того, что не хотел расстраивать Татьяну Ивановну».

Полников Дмитрий:
«Техникум не забуду никогда, здесь даже солнце светит по-другому»

Про себя могу сказать: поменялся очень сильно, причем, как внутреннее восприятие окружающего мира, так и внешний облик: одежда, прическа. Считаю, что меняться с возрастом — это вообще очень важно. А группа наша как изменилась! До неузнаваемости! Если вернуться сейчас в 2017 год, кого вы увидите? Детей. А сейчас станем СПЕЦИАЛИСТАМИ. Понимаете разницу?

Останется в памяти Тимошенко Т.И., и не только потому, что она наш классный руководитель, просто мы с Татьяной Ивановной во многом ви-

дим одинаково жизнь. Мы единомышленники, а это всегда подкупает. Благодарен буду Дроздецкому А.Н. и Шадрину Ю.В. за то, что дали возможность заниматься в техникуме моим любимым делом — видеосъемкой. Реализация возможностей — это же круто.

Событие одно запомнится мне, да... Не пришел однажды на экзамен, сказал: потом сдам побыстренькому... Три месяца сдавал.

Техникум дал нам опыт, опыт падений и взлетов. К сожалению, не вижу себя электриком, но в этом тоже есть свой опыт, опыт преодоления трудностей, несмотря ни на что и вопреки всему. Я обязательно реализуюсь в жизни, ОБЯЗАТЕЛЬНО, стану лучшим оператором во Вселенной, но про родной техникум не забуду никогда, ведь здесь даже солнце светит по-другому.

Кл.руководитель Тимошенко Т.И.: «Особо хочется поблагодарить наше самое нежное создание — старосту группы Любу Донскую, поддержку и опору кл.руководителя».





Основы философии ("заочники")

Философия — увлекательная наука, ведь и в обычной жизни мы любим порассуждать о высоких материях, а во время учебы за это ещё и оценки ставят. Совсем недавно закончилась сессия у студентов заочной формы обучения, многие написали итоговую контрольную работу на «хорошо» и «отлично».

Приводим в газете некоторые из работ.

С каким определением понятия «свобода» вы согласны? Почему? Свобода — это...

...полная независимость от обстоятельств;

...сам человек;

...деятельность, опирающаяся на разум и волю;

...способность субъекта принимать решение со знанием дела.

Донской Алексей Юрьевич

Я считаю, что «свобода — это полная независимость от обстоятельств». Для меня свобода — это независимость от всего, в том числе и от потребностей человека. Люди очень привязаны к земле, к своим привычкам, местам и поставленным перед собой целям. Лиши человека всего этого — он лишится смысла своего существования. Но как по мне, именно тогда он получает свой первый «глоток свободы». Получается, добиться свободы можно быстро, но я считаю это не самым (очень не самым) лучшим способом. Мы рождены на этой планете, поставили себе цель в жизни, благодаря этому обрели смысл, а потому должны прожить достойно жизнь, выполнить всё, что задумали, реализовать свои желания и мечты. Только после этого можно задумываться о свободе.

Лебедева Анна Вячеславовна

Свобода — это деятельность, опирающаяся на разум и волю. Дело в том, что мы сами ставим себе «рамки» на всё, что нас окружает. Человек может быть свободен по состоянию души, разума, то есть «не заперт», не комплексовать, не полагаться на чужое мнение и чужие советы. Свобода наша — в наших головах.

Некоторые люди полагают, что во всех неприятностях или несчастиях, которые с ними случаются, всегда виноваты они сами. А другие чаще всего обвиняют внешние обстоятельства и людей. Какая позиция Вам ближе и понятней?

Домолаков Нурлан Толгатович

Когда случается какое-то несчастье или неприятность, виноват только сам человек. Вот я не доучился в техникуме, перевелся на заочку. Очень жалею об этом, жалею, что пропускал занятия, не сдавал долги. Может, и можно кого-то было обвинить: преподавателя, который поставил «2», например, но это будет неправильно: в моих неудачах виноват только я сам и никто больше. Наша жизнь зависит только от нас самих.

Колонку ведет Сергей Родионов



Многое может стать объектом спора или осуждения, и это меня радует. Можно бесконечно смотреть на всякого рода дебаты между людьми, доходящие порой до унижения оппонентами друг

друга. Бесконечны могут быть и последствия таких словесных баталий. Спор, на мой взгляд, сравним с театром. А какая же разнообразная программа в этом театре жизни! Здесь есть всё: от интеллектуальной беседы, где все стороны применяют аргументы и ведут себя сдержанно, до бессмысленной «варварской сечи». В конфликте нет ничего плохого, только плюсы, спор — это соревнование, в общем, он побуждает на развитие (когда человек аргументирует, он думает). Но положительные стороны спора растворяются в агрессии, которую часто испытывают стороны конфликта. Агрессия придаёт спору зрелищности, интриги. Причин возникновения агрессивного поведения может быть много. Чаще всего это такая попытка выйти из состояния, близкого к поражению, когда закончились аргументы или конфликт был надуман. Надуманный конфликт — происшествие не редкое, к нему можно отнести все виды притеснений, а, казалось бы, в чём проблема, например, чем внешний вид одного человека может задеть чувства другого? Крашенные волосы экстравагантной причёски прохожего или профиль в соцсети не повлияют на твою жизнь, человек не интересовался твоим мнением, его не за что осуждать или унижать. При возникновении агрессии у оппонента спокойный человек уйдет от конфликта, ведь каждый из нас достоин понимания, может быть, яростному спорщику тяжело продолжать беседу в рамках приличия и сложно проиграть...

