

Приятные кинофильмы лучше антидепрессантов, особенно осенью

Вот осень настала, холода. Работать совсем не хочется, вспоминается лето, теплые дни. И после тяжелого рабочего дня хочется прийти домой, взять чашечку горячего чая (или кофе, кто что любит), укрыться пледом и отдохнуть. Можно отойти от всех дел за просмотром какого-то фильма. Но знаете ли вы о том, что фильмы оказывают на вас влияние? Или отображают ваше настроение? А еще за просмотром фильма определенного жанра можно настроить себя на какие-то эмоции: будь-то романтические, боевые или другие. Не знали? Тогда вам стоит почитать о том, что будет написано ниже.

Что такое психотерапия?

Психотерапия - система лечебного воздействия на психику, а через психику - на весь организм и поведение человека.

Принято различать понятие "психотерапия" в узко медицинском смысле как метод лечения (подобно физиотерапии, лечебной физкультуре) и в более широком, включающем в себя организацию труда и быта, профиллактику психотравмирующих факторов и т.п.

Психотерапия является специфическим методом лечения, так как лечебный эффект здесь достигается не физическими или клиническими свойствами лечебного фактора, а той информацией и эмоциональным зарядом, которые она в себе несет (Святош, 1969). Речь идет именно о специфическом, психическом воздействии на человека, ибо лечебный эффект могут оказывать и антибиотики, и отпуск, и антидепрессанты.

Психотерапия может осуществляться при непосредственном контакте врача с пациентом или опосредованно: с помощью звукозаписи, радио, телефона, посредством печатного слова, музыки, картин, фильмов...

Неустойчивая психика - это больно?

Неустойчивая психика, какие-то душевные переживания могут причинить вред не только вам

самим, но и тем, кто вас окружает: семье, близким, знакомым. Даже навредить вашей карьере! Если вы начали замечать, что часто срываетесь на людях, не можете себя контролировать, тогда стоит обратиться за помощью к специалисту. Не затягивайте, иначе будет еще хуже.

Если вам после тяжелого рабочего дня хочется посмотреть боевики, триллеры, ужасы, то стоит задуматься. Просмотр такого рода фильма может стать решающим звеном эмоционального срыва.

Наверно, многие замечали, что если посмотреть какой-то легкий приятный фильм, то становится хорошо на душе. А если посмотреть боевик, то и настроение будет соответствующим.

Вот некоторые врачи используют фильмы вместо антидепрессантов, в качестве лечения. Таких докторов называют психотерапевтами.

"Магнат" решил узнать, как сегодня называется новое модное лечение с помощью просмотра приятных фильмов.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Елена Кривошта, психолог:

- Есть такое понятие в психологии, как кинотерапия. Коротко: это современное направление групповой психотерапии с использованием кинофильмов. Этот метод позволяет объединить культуру, искусство и психо-

логию как инструмент для самопознания и личностного роста.

С помощью кинотерапии можно:

- разрешить трудную ситуацию, открыв в себе скрытые резервы;
- увидеть свою внутреннюю силу;
- побудить себя к действиям;
- расширить горизонты восприятия жизни;
- пережить горе или утрату;
- справиться с неуверенностью, тревогой, обидой;
- исследовать свои личностные особенности и поведенческие паттерны;
- переоценить и скорректировать свои действия;
- начать путь к осознанным изменениям в своей жизни.

Кино отображает нашу жизнь, поэтому в героях, событиях и ситуациях фильмов мы узнаем себя и своих близких, события, которые происходили с нами, и многое другое. Каждый человек в фильме находит что-то близкое для него и интерпретирует сюжет фильма, исходя из своей индивидуальности и своего жизненного опыта.

Если говорить о кинотерапии как психотерапевтическом методе, тогда она состоит, как правило, из фильмов с позитивным сюжетом, в которых нет насилия и всего того негативного, чем избилуют наши экраны. Я обратила внимание на то, что если смотреть фильмы с насилием, напряженным сюжетом, агрессивными героями, то человек впоследствии может злиться, испытывать чувство ненависти, желать кому-то зла. И, как следствие, негативные эмоции, пережитые во время просмотра фильма, потом находят отражение в нашей жизни. Есть люди, которые обожают триллеры, а потом выясняется, что в их жизни находят место такие события, которые с легкостью могут стать

сценарием для очередного фильма их любимого жанра. Другие любят смотреть фильмы в жанре "ужасы". А потом жалуются на то, что у них развились фобии, и чувство страха становится их поводырем, просят им помочь в решении этих вопросов. Третьи любят комедии и мелодрамы, они, как правило, доброжелательны. После просмотра фильма с глубоким сюжетом даже принимают для себя какие-то новые решения, например: признаться дорогому человеку в любви или просить прощения за то, что кого-то когда-то обидели. Фильмы влияют на нас и через наше сознание могут вскрыть какие-то подсознательные программы, и не всегда это ведет к улучшению качества жизни.

Родителям следует внимательно следить за тем, что смотрит их ребенок-подросток (12-17 лет), так как человек в этом возрасте наиболее легко поддается внушению, и именно фильм может вызвать у него агрессию, сексуальные фантазии, желание быть выше, низкую самооценку и многое другое. Наши дети просматривают некачественные фильмы, впитывают в себя отношение к жизни, к другим людям, выбирают себе героев, которые, увы, несут в себе зло. Конечно, полностью контролировать своего ребенка на предмет просмотра телепередач и кинофильмов невозможно, но, по крайней мере, не давайте своего молчаливого согласия на просмотр фильмов в жанре "ужасы" и "психологические триллеры".

Анализ кинопроката показал, что на наших экранах много насилия: боевики, триллеры, детективы, ужасы, психологические триллеры, очень глубокие драмы доминируют как в количестве вышедших фильмов 2010 года, так и в количестве просмотров. Японцы говорят: "Мы стоим из того, что мы едим",



Елена Кривошта

если перефразировать, то можно сказать: "Мы такие, какими хотим быть, и кино нам в помощь". Как пища влияет на физиологическое состояние организма человека, так и фильмы влияют на его эмоциональное и духовное состояние. Поэтому надо относиться ответственно к просмотру фильмов соответствующих жанров.

Человек, который любит смотреть фильмы с сюжетом, где есть насилие ("Кандагар", "Туман", "Чужая", "Крик", "Акулозавр", "Психоз" и другие), формирует у себя негативную установку в отношении не только других людей, но и в отношении себя, что способствует развитию враждебного отношения, которое будет отображаться во всем. У него могут быть ссоры в семье, отсутствие друзей, конфликты на работе, трудности в общении с детьми...

Необходимо переключиться на более позитивные фильмы, развешивать в себе дружелюбие и позитивное отношение к тем, кто рядом. Важно уйти от критики, обиды, злости, ненависти, чувства недовольства своей жизнью. Жизнь прекрасна, надо только уметь видеть ее такой, и фильмы вам в помощь.

Екатерина Дьяченко

По каким правилам МинЖКХ узаконит самострой

Министерство регионального развития и строительства Украины намерено продлить до 2012 года срок принятия в эксплуатацию жилых домов, построенных без разрешения на выполнение строительных работ. Об этом сообщил глава Государственной архитектурно-строительной инспекции Украины (Госархстройинспекция) Александр Бондаренко.

"До 2012 года будет действовать этот новый порядок... и мы это самовольное строительство преодолеем", - сказал А. Бондаренко в ходе брифинга в Киеве, комментируя новый порядок принятия в эксплуатацию самостроев, разработанный на смену временному, срок действия которого истекает 31 декабря 2010 года.

Александр Бондаренко сообщил, что новый порядок будет касаться всех жилых домов, построенных без разрешения на выполнение строительных работ. "В новом порядке мы отменили категоричность, и это будет единый порядок для всех домов со статусом "самовольное строительство", - сказал он.

По словам главы Госархстройинспекции, для ввода самовольно построенного дома необходимо провести его обследование на соответствие надежности здания, соответствие государственным строительным нормам и

правилам, и согласовать с местным архитектором.

"Сейчас этот порядок находится на согласовании. Полагаю, на протяжении месяца мы этот порядок согласуем, и он пройдет регистрацию в Минюсте", - добавил он.

По данным А. Бондаренко, по действующему порядку уже узаконен ввод 24 тыс. домов, что составляет более 1,5 млн кв. м.

Как сообщалось, правительство Украины постановлением № 1035 от 9 сентября 2009 года утвердило временный порядок принятия в эксплуатацию частных жилых домов усадебного типа, построенных без разрешения на выполнение строительных работ.

Согласно этому порядку, все частные дома усадебного типа, построенные без разрешения в период с 5 августа 1992 года по 1 января 2008 года, могут быть приняты в эксплуатацию органами Госархстройинспекции на основании соответствующего заявления от физического лица, построившего объект, до 31 декабря 2010 года.

При этом к заявлению о принятии в эксплуатацию домов общей площадью до 200 кв. м и с максимальной высотой до двух этажей, а также с хозяйственными сооружениями площадью не более 100 кв. м необходимо приложить справку о согласовании



принятия в эксплуатацию, выданную в местном исполнительном органе власти, а также техпаспорт дома, выданный в БТИ.

Для принятия в эксплуатацию домов общей площадью до 350 кв. м с хозяйственными сооружениями площадью не более 150 кв. м к заявлению и вышеуказанным документам необходимо приложить документ, подтверждающий право собственности или пользования земельным участком, на котором расположен дом, а также отчет о техническом осмотре на соответствие государственным стандартам и строительным нормам. При этом для домов площадью свыше 350 кв. м техосмотр заменяется техническим обследованием здания.

Сертификат о соответствии здания государственным строительным нормам выдается физлицу после предоставления всех необходимых документов в органы Госархстройинспекции, а также после оплаты штрафа за самовольное строительство и за выдачу сертификата.

По материалам "Интерфакс-Украина"

Как шпионка Анна Чапман стала банкиром

Анна Чапман, которую американцы обвинили в шпионаже, устроилась работать в "Фондсервисбанк": теперь она консультирует президента банка.

Эту информацию подтвердили официально в банке. "Анна Васильевна Чапман действительно работает в ОАО "Фондсервисбанк" с 1 октября в должности советника президента банка по инвестициям и инновациям", - сообщил банк.

В банке не скрывают радость от приобретения ценного кадра. "В лице банка госпожа Чапман нашла, как мы надеемся, надежного партнера в осуществлении ряда своих проектов. А банк обрел исключительно креативного и, что также важно, разносторонне подготовленного сотрудника, действительно озабоченного судьбой России, проблемами совершенствования отечественной промышленности", - говорится в сообщении банка.

Слухи о том, что Чапман работает теперь на банк, поползли еще неделю назад, когда она засветилась на Байконуре, проводя русско-американский экипаж корабля "Союз". Стоит отметить, что "Фондсервисбанк", в частности, обслуживает

компанию космической промышленности. На космодроме сказали, что к визиту Чапман отношения не имеют и что приглашена она была в частном порядке от банка. В банке визит Чапман на космодром обосновали "культурологическим проектом, связанным с освоением космического пространства".

Кроме того, Чапман работает над "книгой о новых возможностях интернет-ресурсов", сообщил банк.

В банке Чапман имеет привилегии топ-менеджера: она может появляться на рабочем месте в любое время по своему усмотрению, так как это ее не единственное место работы, и пользоваться всеми доступными благами, положенными управленцу высшего звена. "Данный вариант не считается исключительным и соответствует рангу и статусу советника президента банка. Анна Васильевна пользуется наравне с другими топ-менеджерами банка всей инфраструктурой банка, включая его помещения, транспорт, средства связи и прочие специфические возможности", - пояснили в банке.

ua-banker.com.ua/news/incidents/9614