

ЦИТАТА НОМЕРА:

«Достаньте чувства из архива,  
сотрите пыль с души и глаз... И  
научитесь жить красиво.  
Земля ведь создана для вас!»

№ 69  
АПРЕЛЬ  
2017

# ГОЛОСА МОЛОДЁЖИ



## ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

- ✚ стр. 2 Как бороться с весенней хандрой?
- ✚ стр. 4 Когда мы видим нечто красивое...
- ✚ стр. 5 Как не бояться публичных выступлений?
- ✚ стр. 6 Поверь в себя!

## НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Фотокорреспонденты: *Афондин А.*  
Корреспонденты: *Ковалёва Д.,*  
Отдел досуга: *Криштон С., Ковалёва Д.*  
Дизайн выпуска: *Усольцева О.С.*  
Корректор: *Решетникова Л.Е.*  
Главный редактор: *Усольцева О.С.*

# КАК БОРОТЬСЯ С ВЕСЕННЕЙ ХАНДРОЙ?

**Нужно немного, чтобы вызвать улыбку, и достаточно улыбки, чтобы все стало возможным!**

Звон весенней капли, громкий щебет птиц, теплое солнышко, а значит – весна! Самое время изменить прическу, сделать ревизию гардероба, избавиться от лишних «зимних» килограммов. Но не всех радуют эти перемены. Некоторые после долгой зимы чувствуют утомленность, сонливость, апатию, тревогу, изменения аппетита. И это отнюдь не лень, а весенняя хандра.

## **Весенняя хандра – причины.**

Хандра, апатия, сонливость, подавленность, утомляемость, раздражительность — все это верные признаки не самого приятного состояния, именуемого «весенней усталостью». Одна из причин — переход от зимней «спячки» к летнему бодрствованию. Перепады атмосферного давления и температуры, увеличение продолжительности светового дня вызывают сбой тикающих внутри нас биологических часов, регулирующих работу сердца, желудка, легких, головного мозга. Другая причина — гиповитаминоз, или недостаток поступающих с пищей необходимых витаминов. В перезимовавших фруктах и овощах их почти не остается. А те, которыми мы запаслись на зиму, давным-давно израсходованы в борьбе с гриппом и прочими респираторными инфекциями. К

тому же весной у нас довольно низкая интенсивность обмена веществ.

Как бы мы ни старались зимой правильно себя вести — разнообразно питаться, проводить больше времени на свежем воздухе, не забывать о физической активности, — зима все равно берет свое. Никакой, даже самый правильный образ жизни не защитит от главной зимней проблемы — короткого светового дня и недостатка солнца.

Считается, что за зиму организм практически исчерпывает весь запас серотонина — так называемого гормона счастья, не вырабатывая при этом нового из-за нехватки солнечного света. А ведь особая серотониновая система, действующая в составе центральной нервной системы, управляет нашими эмоциями, аппетитом, настроением, оказывает антистрессовое, противовоспалительное и противоаллергическое действие, участвует в регуляции сна, тонизирует и стимулирует иммунитет. Свято место пусто не бывает, и вместо гормона счастья на первое место выходит гормон сна — мелатонин, регулятор суточных ритмов работы организма. Из-за этого дисбаланса нас по весне и в сон клонит, и настроение неустойчиво.

## **Интересные факты!**

Женщины в восемь раз чаще страдают сезонными депрессиями, чем мужчины. Весенняя хандра чаще встречается у людей, проживающих в северных странах, для которых характерны короткие световые дни.

Люди, которые вынуждены работать в помещениях с минимальным количеством естественного света, также попадают в группу риска.

## **Как справиться с хандрой.**



Как же справиться с сезонной депрессией и возможно ли с ней бороться? Представляем вашему вниманию советы психологов и диетологов, которые помогут избавиться от симптомов весенней апатии:

**Прогулки на свежем воздухе.** Солнечный свет — отличный помощник в борьбе с хандрой. Вставайте рано и гуляйте полчаса, отказавшись при этом от солнцезащитных очков — принимайте солнечный свет «невооруженным глазом».

## **Качественный сон.**

Постарайтесь улучшить качество вашего сна: ложитесь в одно то же время, не увлекайтесь просмотром телевизионных передач перед сном, спите с открытой форточкой — позвольте весеннему воздуху наполнить ваше тело хорошим настроением.

**Теплая ванна перед сном.** Сидя в благоухающей еловыми шишками ванной, читая любимый роман или слушая любимого исполнителя, вы расслабляете вашу нервную систему.

**Яркий быт.** Попробуйте украсить свой дом в очень позитивном и ярком стиле, используя весенние краски: зеленый, желтый, оранжевый.

Даже небольшая яркая безделушка в виде вазона или кухонного полотенца поможет поднять настроение.

**Музыка.** Музыка – это всегда хороший способ борьбы с депрессией. При этом важно избегать меланхолических, грустных мелодий.

Раз в неделю устраивайте **курс ароматерапии** с применением эфирных масел: апельсин, пачули, корица и можжевельник. Травяные чаи и настои также будут полезны в качестве профилактического средства от весенней депрессии.

### **Правильное питание.**

Весенняя хандра с легкостью покинет вас, если вы добавите в свой рацион немного натуральных антидепрессантов. Например, кардамон – его аромат успокоит нервы. Откажитесь от зимней привычки к обильной, жирной и высококалорийной пищи. Особых диет можно не придерживаться, просто ввести в рацион больше овощей, фруктов, рыбы, молочных продуктов, различных каш. Кстати, можно хотя бы частично придерживаться весеннего поста, которые существуют во многих религиях. Главное не перестараться, не истощить организм, а дать ему возможность отдохнуть и пустить энергию, которую он тратил на переваривание тяжелой пищи, на другие цели. Особенно важны весной рыба и морепродукты, хотя бы морская капуста, которые богаты не только витаминами, но и микроэлементами, в особенности йодом, которого организму весной, как правило, не хватает. Не забывайте, что еда должна радовать, ведь весной так важны положительные эмоции.

Существует целый спектр «продуктов радости», к которым относятся черный горький шоколад, бананы, цитрусовые, инжир, финики, хурма, клубника, горький красный перец, помидоры, сыр и брынза. Не забывайте о пряностях и специях, которые могут самой простой пище придать изысканный вкус. Старайтесь больше пить натуральных соков, компотов, чая с лекарственными травами, способствующего укреплению иммунитета.

### **Хобби и домашние любимцы.**

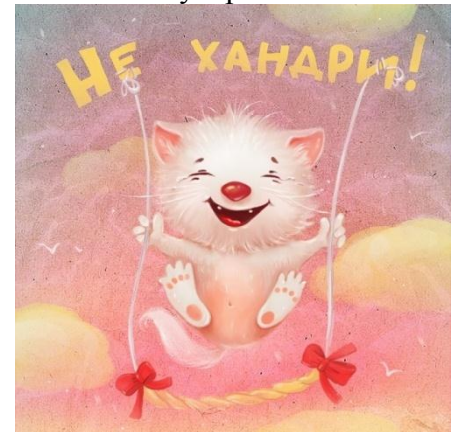
Интересное увлечение позволяет отвлечься от серых будней и поднимает настроение. А домашний питомец — лучшее лекарство от любой тоски.

Обязательно сделайте то, что долго откладывали на потом, ссылаясь на отсутствие денег и времени, нежелание стоять в очереди или куда-то ехать и т.п. Сходите в театр, в кино, на выставку, в музей, проведите вечер в ресторане, купите что-то, о чем давно мечтали – модный аксессуар, духи, косметику, обновку, украшение. Если есть возможность, съездите в турпоездку.

Можно воспользоваться туром выходного дня, которые сейчас предлагают многие туроператоры. Пригласите гостей или сами сходите в гости к людям, которые вам приятны. Весной нужны новые впечатления, встречи, ощущения, которые помогут организму перестроиться на новый лад.

**И обязательно хвалите себя и радуйтесь** каждому, пусть маленькому, но действию или поступку, который вы совершили. Ищите позитив во всем! Лифт сломался – пришлось идти пешком по лестнице на 12 этаж. Вы –

молодец, потеряли 300 калорий. Решились сделать важный телефонный звонок – просто героиня. Запланировали на завтра занятие аэробикой и сходили, хотя абсолютно не хотелось – супер!



Наши студенты поведали нам свои секреты и способы борьбы с этим недугом. Вот как они справляются с апатией, сезонной хандрой да и просто плохим настроением:

**Аноним:** «Я начинаю играть в любимые игры на консоли и всё проходит!»

**Аноним:** «Лучше всего в депрессии помогает хороший сон!»

**Котенков Влад, гр.18:** «У меня не бывает депрессии. Я всегда нахожусь в положительном настроении и не переживаю по мелочам!»

**Аноним:** «Когда у меня плохое настроение, я иду в спортзал».

**Аноним:** «Я слушаю музыку и кушаю что-нибудь сладкое».

**Аноним:** «Первое- стремиться к цели! Второе- быть ответственным! Третье- правильно расслабляться! Четвёртое - поддержку найти! Пятое- остерегаться алкоголя, никотина! Шестое- не бояться пробовать что-то новое! И последнее - не преувеличивать масштаб трагедии!»

Аноним: «Играю в компьютерные игры, сижу в Вконтакте или слушаю музыку, ухожу гулять с друзьями».

Аноним: «Не бывает такого, чтобы у меня была депрессия. Но бывает просто плохое настроение. В этот момент я слушаю музыку или смотрю фильмы».

Аноним: «Бороться с депрессией можно так: слушать музыку, гулять с друзьями, поговорить с родителями».

Аноним: «Я стараюсь не испытывать депрессии и никогда её не испытываю, чего и всем желаю!»

Уваров Павел, гр.13: «Я борюсь с депрессией так: ложусь на кровать, надеваю наушники и слушаю классическую музыку. Good Luck!»

Аноним: «Вот несколько моих советов вам:

- для начала займитесь собой;
  - займитесь физическими упражнениями, пробежкой желательно под хорошую музыку;
  - читайте мотивирующие книги или смотрите фильмы;
  - читайте больше книг, чтобы общаться и быть интересным собеседником;
  - будьте уверены и решительны;
  - преодолевайте свой страх!
- Всё у вас получится, и вы добьётесь желаемого!»



— А как вы лечите депрессию?  
— А она у меня не болеет.

## КОГДА МЫ ВИДИМ НЕЧТО КРАСИВОЕ...

**«Всё измеряется в каких-то единицах, и только красота - на глаз....»**

Никас Сафронов

Когда мы видим нечто красивое – нейроны нашего мозга выделяют эндорфины, и мы испытываем удовольствие. Но почему? Об этом рассуждает известный российский биолог и популяризатор науки Александр Марков. Наше чувство прекрасного – весьма непростое явление, которое складывается из множества разных факторов.



Очень надежный «индикатор приспособленности» как человека, так и остальных животных – симметричность. Чем симметричнее тело и лицо, тем, как правило, здоровее, крепче индивид, в его геноме меньше вредоносных мутаций. Симметрия – вообще важнейший фактор, который определяет красив ли человек или нет, об этом свидетельствуют многочисленные эксперименты. Вероятно, поэтому нам нравятся предметы правильной формы, и мы считаем их красивыми, и особенно если их симметрия достаточно искусна, сложна и немножко несовершенна – например, снежинки. И именно симметрия, конечно, является одним из главных мотивов изобразительного искусства.

Существует и еще одна концепция в теории эволюции, которая помогает разобраться в том, почему в нас заложено чувство прекрасного. Ее называют идеей «сенсорного смещения» или «сенсорного драйва». Живому существу, прежде всего, необходимо выжить и оставить потомство,

поэтому наше восприятие должно быть выборочным – быстрее всего оно должно выделять из окружающего мира ту информацию, которая необходима нам для выживания и размножения. Если бы наше восприятие было бы всеохватывающим, объективным и не избирательным – это потребовало бы очень больших ресурсов нашего организма и в конечном итоге оказалось бы неэффективно. Александр Марков: «"Энергичность реакции" основана на мотивации, а мотивация у животных неотделима от эмоций. Если мы хотим манипулировать эмоциями какого-нибудь животного (например, человека), следует предъявлять ему такие стимулы, на которые его мозг в ходе эволюции приспособился реагировать наиболее бурно». Так, возможно, поэтому в столь яркие цвета окрашены крылья дневных бабочек – ведь глаза бабочек на протяжении миллионов лет «настраивались» на восприятие ярких цветов – источник пищи, поэтому если у потенциального брачного партнера будут тусклые крылья – он попросту его не заметит. Интересно, что для того, чтобы по максимуму воздействовать на кого-то – достаточно предъявить ему так называемый сверхстимул.



Для того, чтобы это понять, представьте, что вы собираете ягоды в лесу. После того, как вы целый день потратили на то, чтобы насобирать хорошее ведро брусники – что вы увидите первым делом, когда придете домой, с упоением ляжете на диван и закроете глаза? Конечно, ту самую бруснику!

Причем, самый большой куст, с самыми крупными и красными ягодами, которых на самом деле, вероятно-то, и не бывает. Этот куст – идеальный образ той цели, которую целый день высматривали ваши глаза. «И он (куст – NS) кажется таким реальным, таким настоящим, что психологические корни идеализма перестают выглядеть такими уж непонятными», – пишет Марков.



А еще эндорфины выделяются, когда мы испытываем стресс или легкий испуг. «Может быть, поэтому палеолитическим художникам казались прекрасным (да и нам кажутся) не только крупные травоядные животные – потенциальная добыча, напоминание о волнительных сценах охоты, – но и силуэты опасных хищников», – заключает Александр Марков.

## КАК НЕ БОЯТЬСЯ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ?

В мире есть два типа людей: те, кто любит говорить перед толпой, и те, кто каменеет от страха при виде микрофона. Как стать первым типом и как не бояться публичных выступлений, читайте далее.

Страх от возможной неудачи и боязнь сцены совершенно естественны и бывают у многих людей. Для нас важно понять, что на самом деле стоит за боязнью выступления, чтобы мы смогли эффективно противодействовать ему.

Боязнь сцены или страх возможной неудачи – это состояние непрекращающейся тревоги, охватывающей человека, которому предстоит

выступить перед большой аудиторией.

### Прислушайтесь к следующим советам:

#### 1.Знайте свой предмет

Ничто не подавляет страх выступления так хорошо, как подготовленность. Знайте тему и текст вашего выступления. Знание предмета позволит вам быть более естественным и убедительным в своем выступлении. А если внезапно случится какой-нибудь технический сбой, то он несколько не смутит вас: ведь вы на 100% уверены в своих знаниях! Знайте ваш доклад как свои пять пальцев и репетируйте как можно больше (желательно перед людьми) – и у вас появится вера в свои силы.

#### 2.Успокойтесь сами

Несмотря на то, что боязнь сцены «всего лишь в голове», страх имеет конкретные физиологические проявления. Его могут заметить ваши слушатели. Лучший метод борьбы – замена негативных ожиданий на позитивные. Вместо тревожных размышлений о том, что случится, если вы забудете ваши слова, думайте о том, что будет, если вы достойно выступите перед аудиторией. Хотя это звучит банально и просто, но положительные утверждения действительно помогают снять стресс перед публичным выступлением.

#### 3.Мысленно представьте себе результаты

Называйте это как угодно: рефлексия, воображение, медитация. Неважно, какое название вы этому дадите – просто сделайте это. Представьте ваше идеальное выступление перед аудиторией, где вы блистаете энтузиазмом, юмором, уверенностью и профессионализмом. Чем

больше вы думаете об успехе, тем с большей вероятностью вы его достигнете.

#### 4.Мир не крутится вокруг вас

Вам может казаться, что все только и ждут, чтобы высмеять, раскритиковать или осудить вас. Но это не так. Избавьтесь от ощущения того, что весь мир будет обвинять вас во всех ошибках.

Сосредоточьтесь на вашем выступлении, на аудитории, на том, что вы готовы дать им. Тем самым вы снизите напряжение, которое уже скапливается внутри вас.



#### 5.Когда что-то пошло не по плану

Рано или поздно что-нибудь пойдет не так. Возможно, перестанет работать микрофон или проектор. Если вы владеете темой и содержанием вашего доклада, то вас это не сильно выбьет из колеи. Не работает микрофон? Не беда, повысьте голос и продолжайте выступление. Технический персонал уже наверняка работает над решением проблемы. И да, пусть волнуются они, а не вы.

#### 6.Успокойтесь и не забегайте вперед

Не спешите как можно быстрее закончить ваш доклад. Начинайте выступление спокойно, не торопясь. Это позволит вам выбрать оптимальный темп речи, привыкнуть к аудитории и дать возможность аудитории привыкнуть к вам.

#### 7.Сконцентрируйтесь на первых пяти минутах

Представьте, что весь ваш доклад длится всего лишь пять

минут. Это делает выступление менее напряженным. Сосредоточьтесь на том, чтобы «пережить» первые пять минут вашей презентации – этого времени будет достаточно, чтобы вы успокоились и втянулись в процесс.

### **8. Никогда не извиняйтесь за ваше волнение**

Большую часть вашего выступления вы будете выглядеть спокойным и ничем не выдадите свое волнение. Так зачем вообще говорить аудитории об этом? Пусть вам кажется, что у вас коленки дрожат – никто в зале этого не заметит, поверьте. Так что просто не упоминайте этого, иначе ваши слушатели сами занервничают, перестанут слушать то, что вы им говорите, и начнут оценивать манеру вашего выступления.

### **9. Не говорите о своих ошибках**

Вы подготовили и отрепетировали ваше выступление, вы чувствуете себя превосходно. Но, будучи уже на сцене, вы вдруг осознаете, что запутались или забыли сказать что-то важное. В такие моменты нужно помнить, что вы – единственный, кто знает об этой ошибке. Ваши слушатели ничего не подозревают. Так пусть и остаются в счастливом неведении, не стоит информировать их об этом. Если вы признаетесь в своих ошибках, некоторые слушатели начнут целенаправленно выискивать другие недочеты. Вы отвлекете внимание слушателей от основной цели вашего выступления.

### **10. Придите заранее**

Опоздание только усилит ваше волнение. Придите в место вашего выступления заранее, привыкните к нему. Можно даже подняться на сцену или походить по залу, чтобы чувствовать себя более раскрепощенным.

### **11. Разомнитесь**

Когда вы нервничаете, мышцы вашего тела деревенеют. За пятнадцать минут до вашего выступления сделайте небольшую разминку. Это снимет мышечное напряжение и расслабит ваше тело.

### **12. Дышите**

Волнение всегда сопровождается учащенным дыханием, которое ведет к недостатку кислорода и потере самообладания. За минуту до того, как вы подниметесь на сцену, сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы успокоиться.

### **13. Проверьте все дважды**

В вашем докладе необходимо использовать ноутбук или какие-либо записи? Проверьте, все ли работает. Когда вы будете стоять у микрофона, будет слишком поздно бежать за забытыми бумагами и записями. И это сильно убавит вашу уверенность. Знайте текст вашего выступления настолько хорошо, чтобы продолжать говорить без запинки даже в случае форс-мажора.

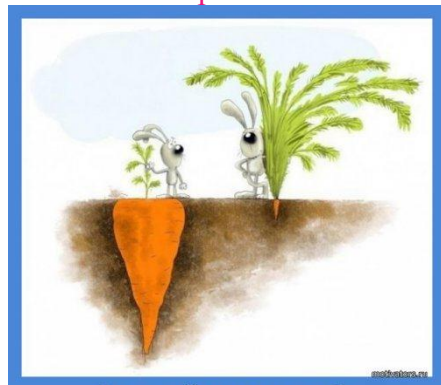
### **Главный совет, как побороть страх публичных выступлений**

**Не пытайтесь побороть страх перед выступлением. Работайте с ним!** Вы должны готовиться и принять тот факт, что в первые несколько минут выступления вы будете крайне взволнованы. Чем больше вы будете пытаться подавить ваше волнение, тем сильнее оно станет. Так что сосредоточьтесь на вашем докладе и волнение потихоньку отступит.

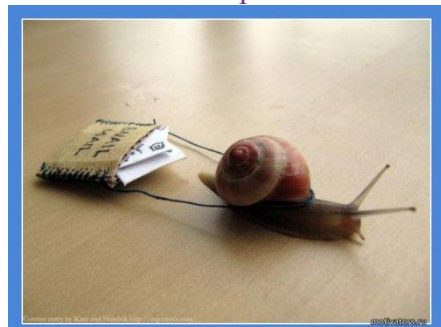


## **ПОВЕРЬ В СЕБЯ!**

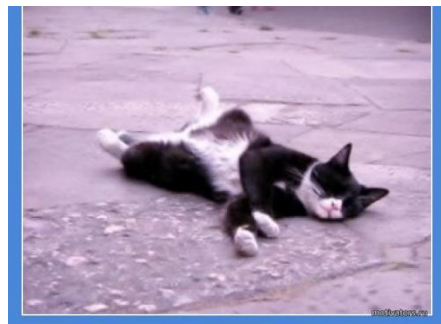
Сохраняйте веру в себя даже тогда, когда в вас никто не верит!



Нет недостижимых целей. Есть высокий коэффициент лени, недостаток смекалки, запас отговорок.



Если удача проходит мимо, ляг посередине дороги... Пускай спотыкается!



Если не я, то кто? Если не здесь, то где? Если не сейчас, то когда?



Секрет счастья всегда прост!

**А ЖЕЛАЙ**