

НЕМОДНАЯ ПРИВЫЧКА

Курение во всём мире резко теряет свою престижность. Так, в Америке и Европе на вполне законных основаниях отказываются в приёме на престижную работу курящим людям. Курение позиционируется как «привычка неудачников» и постепенно выходит из моды у людей, которые хотят добиться успеха в жизни.

В России курят 70,5% мужчин, а среди старшеклассников в крупных городах не обходятся без сигареты 30—47% юношей и 25—32% девушек. Ежегодно в нашей стране выкуривается 25 миллиардов сигарет. Российский курильщик, который выкуривает в день одну пачку сигарет высокого класса, тратит на сигареты около 10 тысяч рублей в год!

В Китае 20% населения земного шара и 25% всех табакокурильщиков. Именно здесь производится больше сигарет, чем в какой-либо другой стране. По прогнозам учёных, к

2025 году более 12 миллионов китайцев умрут от болезней, виновник которых — табак.

Занимательный факт: австралийские учёные доказали, что витамин С (аскорбиновая кислота) весьма опасен для курильщиков. Всё дело в том, что во время курения в организм среди прочих ядов проникает тяжёлый металл кадмий, в сочетании с которым безвредный витамин С может провоцировать появление раковых клеток.

В Лос-Анджелесе (США) на бульваре Санта Моника установлено табло, отсчитывающее количество умерших от пристрастия к сигарете. Вы уверены, что хотите вписать себя в историю таким способом?

Курение — это, конечно, прежде всего дань моде, стилю, который постепенно превращается в пагубную привычку, несущую недуги и стремительно приближающую смерть.

Найдутся те, кто считает, что курение — это сексуально и привлекательно. Но на самом деле тело курильщика ни больше, ни меньше настоящий Клондайк заболеваний. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) от болезней, вызываемых курением, каждые 8 секунд в мире умирает человек. Научные дан-

ные недвусмысленно подтверждают, что употребление табака и воздействие табачного дыма являются причиной болезней, инвалидизации и преждевременной смертности. Чтобы не быть голословными, приведем лишь толику того, что вызывает табакокурение: облысение; катаракту; появление морщин; ухудшение слуха; разрушение зубов и костей; эмфизему лёгких; болезни сердца; язву желудка; невынашивание беременности; ухудшение качества спермы; псориаз; эндартериит; атеросклероз, а также рак кожи, лёгких, носа, языка, гортани, пищевода, мочевого пузыря, полового члена, груди, матки, поджелудочной железы, прямой кишки и заднего прохода. И это лишь незначительная часть поражений и болезней, вызываемых курением и воздействием табачного дыма.

Существует выражение «время разбрасывать камни и время их собирать». Пожалуй, именно сейчас настало время более внимательно относиться к своему здоровью и вести здоровый образ жизни. Хорошенько подумайте, стоит ли продолжать курить, отравляя свой организм и лишая себя возможности быть счастливым. Не курите — будьте здоровы!



СТУДЕНТУ НА ЗАМЕТКУ

Трудности порождают в человеке способности, необходимые для их преодоления.
У. ФИЛЛИПС



Экзамены — испытанный, проверенный многолетней практикой метод контроля знаний, да и неплохой стимул для работы над собой в течение года. Реакция на экзамен зависит не столько от прочности знаний, сколько от эмоциональности студента, от его психологической настроенности. Частенько троечник идёт на экзамен совершенно спокойно, а отличник дрожит, бледнеет, чуть не падает в обморок. Является совершенно оправданным, если ни преподаватели, ни сами студенты не будут создавать вокруг экзаменов особого ажиотажа, то есть не станут нагонять излишнего страха...

Пожалуй, основным в период экзаменационной сессии должно стать следующее: правильный режим, достаточное питание, 8-часовой сон, важно не засиживаться по ночам, подстегивая себя крепким кофе, чаем или энергетическими коктейлями.

Некоторые студенты, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами седативные, различного рода успокоительные средства, а кое-кто даже транквилизаторы. Напрасно! Таблетка может подвести, снизив память и внимание.

Да и надо ли вообще избегать вполне естественного предэкзаменационного волнения? Ведь известно, что нервный стресс имеет не только отрицательные, но и положительные стороны. Он мобилизует, высвобождает скрытые резервы организма, повышает его выносливость. Главное, чтобы стресс не оказался чрезмерным и не вызвал срыв.

Безусловно, в какой-то степени экзамен — это лотерея... Но, несмотря на то, повезло с билетом или нет, надо тренировать способность во время экзамена быстро собраться с мыслями, владеть собой и не теряться. Ведь ещё не раз предстоит держать экзамен, выполнять ответственные задания, выступать перед аудиторией — одним словом, жить.

Перед экзаменом крайне необходимо хорошо выспаться, дав тем самым возможность организму подготовиться и выдержать предстоящий стресс. Утром в день экзамена многие студенты считают полезным белко просмотреть весь матери-

ал, чтобы освежить в памяти важнейшие вопросы.

Сосредоточив внимание на последнем повторении, не пренебрегайте завтраком. В день экзамена надо постараться съесть на завтрак немного больше того, к чему вы привыкли. Вы должны помочь своему организму выдержать 2—3-часовую психологическую нагрузку. На экзамене мозг работает с большей активностью, чем в обычные дни, и поэтому он нуждается в дополнительной энергии.

Если сердце начинает колотиться, дыхание сбивается, всё тело охватывает дрожь и усиливается потоотделение, сдача экзамена будет значительно затруднена.

Как же научиться регулировать своё состояние? Один из способов, рекомендуемых психологами, — приучить мозг и тело расслабляться по команде, этим вы сможете преодолеть экзаменационный стресс.

Интересен тот факт, что английские психологи Э. Клаф и Ф. Орт, обобщив огромный опыт преодоления предэкзаменационных тревог и волнений, пришли к выводу, что 86% людей в период сдачи экзаменов нуждаются в помощи, направленной на преодоление стресса.

Сделайте практику релаксации одним из важных пунктов вашего распорядка дня. Сколько времени нужно ежедневно уделять на отработку этих навыков? По наблюдениям психологов, для начала будет вполне достаточно кратковременных занятий (по 4—5 минут); более длительные на этом этапе могут вызвать нежелательную реакцию (чувство заторможенности или, наоборот, беспокойства). Постепенно делайте тренировки более продолжительными (например, два раза по 15—20 минут). В наиболее загруженные дни у вас может возникнуть соблазн полностью отказаться от занятий. Помните, именно в такие дни умение расслабиться вам может больше всего!

Очень важно развить в себе привычку предвкушать расслабление. Абсолютно бессмысленно через силу давать самому себе установку типа: «Расслабляйся, чёрт побери, расслабляйся быстрее!». Вместо этого следует спокойно повторять: «Сейчас я буду расслабляться».

Закройте глаза и прислушайтесь к своему дыханию, к мягким звукам, сопровождающим вдох и выдох. Убедитесь в том, что вы «дышите животом»: это важно!

В момент вдохов считайте, а в момент выдохов произносите: «Расслабься». Например, на первом выдохе скажите: «Один» и постарайтесь мысленно увидеть «1». На выдохе произнесите: «Расслабься», пытаясь представить при этом слово «расс-ла-а-а-бься». Продолжайте считать до тех пор, пока вы не почувствуете себя вполне спокойным.

Что же делать, когда экзамены уже на носу? Первое — организовать процесс повторения по временным срезам. Иначе говоря, нужно разработать план занятий по каждой из оставшихся до экзаменов недель, дневной план по оставшимся дням и, наконец, часовой план. Следуя этим временным планам, будет нетрудно проследить за тем, что удалось сделать за каждый день занятий.

Если вы садитесь за стол с весьма размытой целью «немного заняться повторением», вы лишаете себя очень важного стимула — чувства выполненного долга при достижении поставленной цели. Кроме того, нечёткая цель оказывает дезорганизирующее воздействие, при первых же признаках усталости вы почувствуете искушение оплотнить занятия на потом, даже если вам удалось сделать совсем немного.

Многие студенты знают, когда у них наступает пик наивысшей активности. «Жаворонкам» работает лучше всего по утрам, «совам» — по вечерам. Полезно наметить, какими

предметами вы намерены заниматься в свойственные вам периоды подъёма и спада.

Если вы чувствуете себя «не в настроении», рекомендуется начинать занятия с наиболее интересного для вас предмета, это поможет войти в рабочее русло.

При подготовке к экзаменам необходимо учитывать следующее обстоятельство. По данным, которые приводит академик В. П. Шейнов, работоспособность человека в течение дня и недели неодинакова. Так, в течение дня имеются два интервала наибольшей работоспособности — с 10 до 12 и с 15 до 17 часов. Максимальная производительность умственного труда отмечается в среду, затем во вторник, четверг, понедельник и пятницу.

Что нам дает спешная зубрежка? Несмотря на все свои отрицательные стороны, «засушивание» может иногда оказаться необходимым. Представьте себе ситуацию. «Да, в моём распоряжении всего несколько часов, и придётся многое впахнуть в себя за это время. Беспокойство будет мне мешать. Всё! Теперь за работу!».

Несмотря на успешное начало, вы можете скоро почувствовать, что в душу начинают закрадываться опасения. В этом случае резко встаньте, отвернитесь на некоторое время от вашего письменного стола, сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов и только затем вновь приступите к делу. Запомните: обязательно дышите медленно и глубоко; быстрое и неглубокое дыхание может способствовать усилению нервозности и напряженности.

Чтобы придать себе уверенности, напишите на листе бумаги фразу «мне это под силу», помните о силе самоуверенности. Поместите этот лист так, чтобы он всегда был у вас перед глазами.

Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы в занятиях, так как физическая и умственная усталость может подточить ваши силы. Во время перерывов можно просто подняться из-за стола, пройтись несколько раз по комнате.

Не следует прибегать к помощи стимуляторов — кофе, крепкому чаю, энергетическим коктейлям или специальным препаратам. Перед экзаменами ваша нервная система сама по себе находится на взводе, и потому о дополнительной стимуляции не может быть и речи. Повышенное содержание кофеина в организме, особенно при тех условиях, когда вы дотянули повторение материала до последнего момента, может привести к самым нежелательным последствиям — дрожанию рук, раздражительности, рассеиванию внимания, беспокойству и необходимости частого посещения туалета.

Рациональным будет уравновесить процессы возбуждения и торможения в вашей нервной системе, для этого хорошо подойдет такой препарат, как глицин.

Запомните и прочувствуйте слова, которые сказал Д. Шварц: «Вера в себя является неотъемлемым условием достижения успеха. Верьте, обязательно верьте, что у вас всё получится, и вы достигнете цели».

...Вот наконец наступает минута, когда вас приглашают в кабинет, где проходит экзамен. Старайтесь держать себя в руках, настраивайтесь на положительный результат.

Экзамены — это не только волнение. Это и радость после удачного ответа, чувство удовлетворения, даже в некотором смысле лёгкость и окрылённость. И так приятно испытывать эту гамму чувств! Чтобы экзамены проходили успешно, не нужно настраиваться на тревожную волну, а прилагать достаточные усилия в течение семестра.

Полосу подготовил Роман МЯКОНЫКИЙ, врач-интерн.