

*21 января - Международный день объятий*

## Подойди, обними меня



Впрочем, есть и другая версия появления этого праздника. День объятий стали отмечать в 70-е годы на Западе. И, конечно, без студентов здесь не обошлось. Как утверждает история, в этот день студенты колледжей, вузов бросались в объятия друг другу безо всякой причины. Хотя, если подумать, повод был – близился конец сессии, а значит, большая часть экзаменов была сдана, что уже само по себе настраивало на радостный лад.

Но это всего лишь догадки. А факт остается фактом – во всем мире подхватили такую веселую традицию «обниманий». Почему же она объединила столь разных людей разных культур? Да потому, что объятия очень полезны для самочувствия человека!

С психологической точки зрения, существует два основных момента обниматься без интимных притязаний. Во-первых, объятия способствуют появлению чувства защищенности у человека. Еще с детства мы помним, как плакали и бежали к своей маме, и она обнимала нас. В этот момент нам становилось хорошо, появлялось чувство, что мы в безопасности. Нет никакой разницы между взрослым и ребенком в том, что когда ему плохо и его обнимет близкий или просто знакомый, а то и незнакомый, то сразу будет хоть капельку лучше. Мы обнимаем друзей и родных при встрече, после разлуки, обнимаем друг друга, чтобы выразить свою радость и благодарность.

Поздравьте с праздником своих близких и любимых людей, подарите объятия в знак теплого отношения к ним, напомнив тем самым о своих искренних теплых чувствах. Наградите своим теплом всех, кого считаете нужным!

### С пользой для здоровья

На сегодняшний день ученые абсолютно точно доказали, что объятия полезны для здоровья. С физической точки зрения при тактильных прикосновениях к человеку в его организме происходит следующее:

- стимулируется деятельность центральной нервной системы;
- повышается иммунитет;
- повышается уровень гемоглобина в крови;
- гипоталамус головного мозга выбрасывает в кровь свой гормон – окситоцин. Этот гормон связан с психоэмоциональным состоянием человека. Повышение концентрации окситоцина в организме влечет за собой появление хорошего самочувствия и положительного отношения к другим.

Детские врачи и психологи советуют родителям как можно чаще обнимать своих маленьких детей, чтобы они развивались умственно и физически. Считается, что ребенок, который получил мало ласки в нежном возрасте, может иметь впоследствии психические и умственные отклонения (по сравнению со сверстниками, воспитанными в любви).

Надо заметить, что взрослый нуждается в том, чтобы его обняли не меньше, чем ребенок. С бытовой точки зрения, это просто снимает напряжение и улучшает настроение. Объятия играют особую роль в укреплении благожелательных отношений между людьми. Семейные психологи советуют обнимать свою вторую половинку не меньше восьми раз в день без всякого повода.

*21 января - Международный день объятий*

## Откуда приходит любовь



**Поверите вы этому или нет, но существует целый раздел в клинической психологии, посвященный изучению объятий. Даже сейчас, когда вы читаете эту статью, доктора в белых халатах ведущих университетов мира проводят исследования по проблеме объятий и телесных контактов.**

В 70-е годы XX века исследователи начали изучать химические препараты, называемые эндорфинами, которые были обнаружены в кровеносной и нервной системах человека. Эндорфины — это морфиноподобные вещества, которые снижают боль и вызывают чувство эйфории. Исследования показывают, что количество этих натуральных наркотиков, вырабатываемых мозгом и нервной системой, возрастает, когда мы обнимаемся. Физиологически объятия — это естественные убийцы боли.

Другие ученые могут также многое рассказать о ценности объятий и телесных контактов между людьми. Например, знали ли вы о том, что объятия усиливают вашу иммунную систему? Этот интересный факт обсуждается Эшли Монтегью в его книге «Прикосновения: Значение кожи для человека». Видимо, существует зона мозга, которая активно работает в ответ на прикосновение к коже человека. Если дитя обнимают недостаточно, то атрофируется часть его мозга и страдает его иммунная система.

Объятия в раннем детстве делают нас способными любить. Дети, выросшие до 7 лет без объятий, могут оказаться неспособными любить других. Из них, как правило, вырастают психопаты, социопаты, т. е. люди, находящиеся в разладе с обществом и склонные к антиобщественным поступкам, а также патологически неприспособленные к жизни. Глубокие исследования демонстрируют это поразительное открытие. Общества, где люди мало обнимают друг друга, становятся более агрессивными. Исследование, проведенное нейропсихологом Джеймсом Вильямом Прискотом, убедительно свидетельствует о том, что дети, которых не держали на руках и о которых не заботились, имеют очень большой шанс вырасти убийцами.

Психолог Сидни Джарард, изучающий прикосновения, открыл, что европейцы чаще прикасаются друг к другу, чем американцы. Он путешествовал по всей Европе, наблюдая за людьми в ресторанах и общественных местах. Джарард фиксировал количество прикосновений европейцев к друзьям, с которыми они общались. Оказалось, что они прикасались друг к другу в среднем 100 раз за час, а американцы за это же время — только 2 или 3 раза.

Уильям Кейн, «Магия прикосновений».

#### Почему женщины любят обниматься

1. Это заставляет почувствовать себя любимой.
2. Это заставляет меня чувствовать, что мы связаны друг с другом и близки.
3. Это дает мне чувство защищенности.
4. Это психологическая поддержка, сродни терапии.
5. Это дает ощущение тепла.
6. Это позволяет мне поделиться чувствами, когда мне плохо или хорошо.
7. Это заставляет меня почувствовать, что у меня все хорошо.
8. Это утешает и дает ощущение заботы обо мне.
9. Мне нравятся телесные контакты.
10. Это заставляет меня чувствовать себя необходимой.

#### Почему мужчины любят обниматься

1. Создается ощущение тепла.
2. Это дает мне чувство защищенности.
3. Это успокаивает меня.
4. Я чувствую, что у меня есть настоящий друг.
5. Это заставляет чувствовать себя любимым.
6. Я могу ощущать запах любимой.
7. Я получаю удовольствие

**Конкурс****Вуз здорового образа жизни**

**Минобрнауки РФ проводит открытый публичный Всероссийский конкурс образовательных учреждений высшего профессионального образования на звание «ВУЗ здорового образа жизни».**

Это уже второй подобный конкурс (первый проводился в 2009 году), в котором принимает участие ВолгГТУ.

Информация о проводимых мероприятиях в нашем вузе, посвященных здоровому образу жизни, а также документы и архивные материалы размещены на специальной странице сайта университета.

12 января состоялось заседание рабочей группы по подготовке к участию ВолгГТУ в открытом публичном Всероссийском конкурсе образовательных учреждений высшего профессионального образования на звание «ВУЗ здорового образа жизни». Проводит конкурс Министерство образования и науки Российской Федерации.

На заседание, которое вела проректор по учебной работе Раиса Маратовна Петрунева, были приглашены руководители структурных подразделений и специалисты, занимающиеся внеучебной деятельностью в вузе. Председательствующая ознакомила присутствующих с документами Минобрнауки РФ относительно конкурса «ВУЗ здорового образа жизни». Дополнила выступление ведущий социолог психолого-социологической службы вуза Елена Петровна Скорикова, обратив внимание на условия проведения и, в частности, на критерии оценки заявок открытого публичного Всероссийского конкурса «ВУЗ здорового образа жизни».

От участников заседания вопросов не последовало, ведь они постоянно и целенаправленно занимаются внеучебной деятельностью и работу свою хорошо знают. Да и опыт участия в прошлогоднем аналогичном конкурсе тоже пригодился.

**Пьяная тема****Не ищите истину в вине - ее там нет!**

**В декабре (10.12.2010 г.) гостем студентов политеха был председатель волгоградского регионального отделения «Союза борьбы за народную трезвость», врач скорой помощи Анатолий Иванович Белоглазов. Мероприятие организовала психолого-социологическая служба университета. В беседе со студентами А.И. Белоглазов большое внимание уделил проблеме употребления алкоголя в раннем возрасте, а также мотивам распития спиртных напитков молодежью.**

Анатолий Иванович придерживается позиции, что алкоголь – это тоже наркотик, усыпляющий разум, вызывающий приступы неадекватного и глупого поведения. При регулярном распитии спиртного головной мозг разрушается. Даже после умеренного употребления алкоголя в мозгу человека остается целое кладбище из погибших нервных клеток – мозг восстанавливается только через 20 дней. А через несколько лет алкоголизма он уменьшается в объеме.

Доктор Белоглазов подчеркнул, что алкоголь крайне негативно сказывается и на репродуктивной системе человека. Еще в 1985 году в свет вышла книга выдающегося хирурга, борца за здоровый образ жизни, академика Федора Григорьевича Углова «Из плена иллюзий», в которой автором были впервые выведены глобальные кривые смертности и рождаемости во всех республиках СССР. Выяснилась неоспоримая зависимость – чем выше кривая роста потребления алкоголя в обществе по годам, тем выше кривая смертности.

Говорят, что немного выпить даже полезно – например, чуть-чуть красного вина. Но, как отмечает Анатолий Иванович, для наших людей, где 50 граммов можно, там «можно» и все 500. И если женщины в большинстве своем могут соблюдать умеренность, то мужчины, решив выпить, чаще всего не остановятся на малых дозах. Поэтому от женщины многое зависит в контроле за распитием спиртных напитков в семье. Главное, воздерживаться самой и не предлагать выпить мужу – следование этому принципу, по мнению доктора Белоглазова, в значительной мере сократит число спивающихся людей.

Доктор Белоглазов обратил внимание молодежной аудитории на тот факт, что все чаще появляются на улицах юные девушки с пивом и сигаретами в руках, компании пьяных парней, смысл разговора которых даже нельзя понять из-за нецензурной брани, три выражения из которой заменяют им все слова богатейшего русского языка.

В ноябре 2010 г. инициативная группа студентов политеха провела опрос среди обучающихся в университете. По его данным, 26% опрошенных впервые попробовали алкоголь в 13-14 лет, 34,4% – в 15-16 лет, 20,5% – в 19-20 лет, причем 10,7% опрошенных рассказали, что родители их угостили спиртными напитками уже в 10 лет. Но радует, что 84,8% опрошенных студентов понимают, что пиво является алкогольным напитком и дети не

должны его употреблять. На вопрос, где впервые попробовали алкоголь, опрошенные ответили: «дома в компании друзей» (31,6%), «дома угостили родители» (24,7%), «на улице угостили товарищи» (21,9%), «дома самостоятельно» (0,6%), «в школе» (0,6%), «в университете» (0,9%). Среди причин употребления алкоголя молодежь назвала следующие: «для поднятия настроения» (41,8%), «для снятия стресса» (16,4%), «для облегчения общения» (15,9%), «для подавления страха» (15,5%), «все пьют, и я пью» (10,9%), «для того, чтобы самоутвердиться» (2,3%).

Как видим, все эти причины сомнительны, и выдвигающие их молодые люди не могут быть уверенными в себе, личностями с развитой силой воли. Отдохнуть, снять стрессовое состояние можно, посетив концерт любимого музыканта, посмотрев интересный фильм, выехав на природу, сходя в спортивный зал. А самоутверждаться в компании нужно, проявляя свой уникальный талант и обаяние. Если ты уважаешь себя и гордишься своими делами, тогда и страха нет в твоей жизни!

В семье А.И. Белоглазова никто не употребляет алкоголь – это давно воспринимается как норма. Как-то его сын пришел от друзей раньше обычного, сказал: «Опять ерундой занимаются – пиво пьют, да обсуждают: кто сколько до этого выпил. Ничего интересного! Скука!». По мнению Анатолия Ивановича, это достойный ответ зрелого взрослого мужчины с собственным мнением по данному поводу: «Таких бы граждан будущей России, да побольше! Мне, по крайней мере, уже есть чем гордиться: помимо многолетней работы в службе скорой помощи – это воспитание в моей семье представителей нового поколения с правильной жизненной позицией».

### **Ирина МИРОНОВА.**

#### **По данным ВОЗ**

Ежегодно в Европе появляется 58 тыс. молодых алкоголиков. Каждый четвертый смертельный случай среди юношей и каждый десятый – у девушек связан со злоупотреблением алкоголем. Более 50 тыс. молодых европейцев и почти 8 тыс. молодых европейек до достижения ими 30-летнего возраста погибают при дорожно-транспортных происшествиях, отравлениях, самоубийствах или во время драк и потасовок, находясь в нетрезвом состоянии.

Алкоголизм среди молодежи особенно распространен во Франции и Польше. Однако и в других европейских странах, таких, как Беларусь, балтийские государства, Россия, Украина и Венгрия, причиной одной трети всех смертельных случаев среди молодых людей является злоупотребление алкоголем.

#### **РИА «Новости»**

В России средняя продолжительность жизни мужчин на 13 лет меньше, чем женщин. Такое обычно бывает, когда идет война. Об этом сказал в одном из своих интервью главный санитарный врач страны Геннадий Онищенко. По его мнению, немалую часть вины за такое положение вещей следует возложить на российское увлечение «зеленым змием». Согласно данным всемирной организации здравоохранения, пределом употребления чистого алкоголя считается 8 литров на человека в год. В нашей стране в среднем на одного человека приходится 12,5 литров, а по неофициальным данным – 14.

#### **По данным Роспотребнадзора**

Сегодня среднестатистический российский школьник ежедневно выпивает от одного до шести литров пива или от двух до пяти банок алкогольных коктейлей. Из трех детей в

возрасте 13 лет выпивают двое. Начиная с 13 лет ежедневно употребляют алкоголь, в основном пиво и коктейли, 33 процента мальчиков и 20 процентов девочек. А по прикидкам ВОЗ, лишь 40 процентов российских выпускников 2009 года доживут до пенсии, в то время как в Англии почтенного возраста суждено достигнуть 90 процентам вчерашних выпускников школ.



Оздоровливаемся!

## От аэробики до йоги и...



**В ВолгГТУ делается многое для укрепления здоровья студентов. И отлично развитая в университете система спортивно-оздоровительных занятий играет в этом значительную роль.**

С вводом в строй нового 16-этажного учебно-лабораторного корпуса, торжественное открытие которого состоялось 1 сентября 2010 года, появились дополнительные площади для занятий физкультурой и спортом. На них разместились прекрасно оснащенные залы тяжелой атлетики, волейбола, ЛФК, фитнеса.

На базе зала фитнеса, площадь которого составляет более 200 кв. метров, работают две новые спортивные секции для девушек: «Фитнес-аэробика» и «Гибкая сила».

«Фитнес-аэробика» – для энергичных женщин, предпочитающих быстрый темп. Комплекс занятий включает в себя упражнения с высокой силовой нагрузкой, элементы танцевальной и степ-аэробики, работу с гантелями. Занятия ведет опытный преподаватель кафедры физического воспитания Юлия Яковлевна Мясоедова.

«Гибкая сила» – это комплекс, направленный на развитие гибкости, укрепление суставов и позвоночника. В него включены элементы стретчинга, калланектики, пилатеса, йоги. На тренировках, которые ведет доцент кафедры физвоспитания Елена Геннадьевна Прыткова, действует индивидуальный подход.

Мы представили только две спортивные секции, а их в техникуниверситете множество. И каждый студент-политехник может подобрать подходящие для себя спортивные занятия, которые действительно пойдут ему на пользу и укрепят здоровье.

**Наш корр.**

*Любопытно*

## Где живет зависть?



**Как отмечает Википедия, «зависть - это негативное чувство, возникающее по отношению к тем, кто обладает чем-либо (материальным или нематериальным), чем хочет обладать завидующий, но не обладает».**

Группой российских ученых и социологов под руководством Ф.Н. Ильясова проводились исследования зависти: «Зависть - это настроения, связанные с желанием перераспределить некий ресурс в свою пользу. То есть зависть - это форма проявления агрессии, но часто в мягких формах, так как большей частью подобного рода настроения не переходят в реальное поведение. Морально-идеологическим обоснованием зависти может быть как самовлюбленность («представление индивида о собственной исключительности и достоинства большего»), так и мнение о несправедливом характере распределения ресурсов в прошлом и/ или в настоящем».

Японские исследователи во главе с Хидехико Такахаси определили, в какой доле головного мозга происходит реакция на зависть (результаты исследования были опубликованы в выпуске американского журнала «Science» от 13 февраля 2009 г.). Участки мозга, которые активируются, когда человек испытывает зависть или злорадство, на удивление, совпали с зонами, обычно отвечающими за совсем иные реакции.

Экспериментаторы провели опыт на 19 студентах университета (обоих полов). Им давали читать рассказы о других якобы студентах (на самом деле - вымышленных персонажах), причем для полноты картины в разных версиях опыта пол персонажа совпадал с полом читающего или не совпадал. Курс (и специальность, и стадия обучения) - также варьировались. Таким образом, часть персонажей выступала в роли потенциальных соперников подопытных, а часть - нет. Все рассказы тоже делились на две категории. В первой персонажу сопутствовали успехи, во второй - неудачи (в том числе пищевые отравления и финансовые проблемы). Одновременно с чтением ученые проводили сканирование мозга подопечных. А после него студентов просили оценить по шестибальной шкале свое чувство зависти к персонажу (это относилось к рассказам первой категории).

Оказалось, что герои, вызывавшие наибольшую зависть, активировали в мозге подопытных переднюю часть поясной извилины - регион, играющий ключевую роль в обработке боли. То есть зависть и боль оказались физиологическими близнецами. А вот при чтении вторых рассказов (с теми же самыми персонажами, но теперь уже неудачниками) активировался брюшной стриатум - «зона вознаграждения», которая включается, к примеру, при получении разных «бонусов» (социальных или финансовых, да и не только). Получается, что

абстрактные чувства зависти и злорадства наш мозг обрабатывает так же, как физический опыт. Причем зависть «живет» там же, где болевые ощущения.