



МИЛОСЕРДИЕ

<http://sbmcollege.ru>

С ЮБИЛЕЕМ, КОЛЛЕДЖ!



Нам – 60 лет!

СТАВРОПОЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

КОЛЛЕДЖ:

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

В 1966 году был построен свой учебный корпус на 640 мест и общежитие на 258 человек.

С 1967 года учебное заведение осуществляет подготовку медицинских кадров для развивающихся стран Азии, Африки, Латинской Америки. В разных уголках земного шара трудятся около 400 наших выпускников – иностранных граждан.

К 1971 году Ставропольское медицинское училище выросло в мощное учебное заведение, координирующее учебно-воспитательную, методическую работу средних медицинских учебных заведений края, направленную на повышение качества подготовки специалистов. В связи с этим Ставропольское медицинское училище становится базовым.

В 1991 году в городе Невинномысск был открыт филиал училища.

С 1993 года функционирует факультет последипломного образования, а с 1995 года – отдел сертификации.

В 1992 году училище получает статус базового колледжа. И поныне он осуществляет роль базового для курируемых медицинских средних образовательных учреждений края, оказывая методическую помощь, изучая и распространяя передовой опыт работы, обеспечивая его взаимобмен, контроль и руководство деятельностью подведомственных учебных заведений.

В музее истории колледжа собраны сведения о руководителях нашего учебного заведения, внесших весомый вклад в его становление и развитие.

История колледжа последние восемь лет писалась под руководством Татьяны Владимировны Грядской –



История СБМК началась в 1954 году с открытием Ставропольского медицинского училища, приступившего к подготовке фельдшеров и медицинских сестер. Учебный корпус с двумя кабинетами находился на улице Морозова, остальные учебные кабинеты были расположены в разных районах города.

кандидата медицинских наук, заслуженного врача РФ, главного внештатного специалиста министерства здравоохранения СК по управлению сестринской деятельностью, члена Союза журналистов России.

За короткое время Татьяна Владимировна провела огромную работу по усовершенствованию СБМК. Преобразился основной корпус колледжа, начал функционировать новый корпус лабораторной диагностики. С каждым годом укреплялась материально-техническая база учебного заведения, в процессе обучения стали использоваться современные методики, муляжи, компьютерная и мультимедийная техника.

Расширилось сотрудничество с краевой Ассоциацией медицинских сестер. Проводился съезд медицинских сестер Ставрополя, состоялись Первые и Вторые медицинские Свято-Елизаветинские чтения.

Сейчас Ставропольский базовый медицинский колледж, насчитывающий более 1700 студентов, является крупнейшим учебным заведением на Северном Кавказе.

Обучение в колледже ведется на базе 9 и 11 классов по шести специальностям: сестринское дело, ортопедическая стоматология, фармацевтика, лечебное дело, акушерское дело, ла-

бораторная диагностика.

Ежегодно учебное заведение выпускает около 400 дипломированных специалистов. Большинство из них преданы и верны профессии, поддерживают престиж медицинского образования. Руководителями ЛПУ края по достоинству оценивается уровень подготовки выпускников базового медицинского колледжа, востребованных на рынке труда.

В колледже трудятся более 140 штатных преподавателей, в их числе пять кандидатов медицинских наук, три кандидата педагогических наук, один кандидат психологических наук, один кандидат филологических наук. 76 % преподавателей имеют высшую и первую квалификационные категории. 30 % педагогов являются выпускниками колледжа.

Здесь хорошая, душевная обстановка. В течение учебного года студенты принимают участие практически во всех мероприятиях, которые проводятся в городе и крае. Они – победители конкурсов и фестивалей, участники гуманитарных акций «Родник души» для детей-сирот и детей с ограниченными возможностями Ставропольского детского дома № 9. Ребята оказывают шестскую и медицинскую помощь приюту «Росинка», участвуют в концертах, субботниках

в ЛПУ города. Студенческий медицинский отряд «Панацея» признан лучшим в крае.

В 2010 году колледж стал лауреатом конкурса «Сто лучших образовательных учреждений среднего профессионального образования России». Это очень высокая оценка нашего учебного заведения. Стабильному, опытному коллективу по плечу любые задачи и вызовы времени.

Нынешний, 60-летний, юбилей колледжа мы встречаем с новым директором – Константином Ивановичем Корякиным, кандидатом педагогических наук, отличником народного просвещения. Успешной ему, интересной и плодотворной работы на благо развития нашего колледжа! Верим, что стремление к общей победе поможет нам в новом учебном году стать единомышленниками и действовать как единая команда.

Мы постоянно находимся в процессе модернизации и реформирования. Сейчас идет освоение новых образовательных стандартов – дай Бог нам и это одолеть, как всегда, лучше других! Пусть в нашем колледже всегда царит дух творчества и взаимопонимания!

Желаю всем преподавателям и сотрудникам здоровья, терпения и оптимизма! Студентам – хороших знаний, верности своей профессии и навсегда доброй памяти о родном учебном заведении, в котором они получили основы мастерства!

С днем рождения, колледж!

Б. А. Аксененко,
педагог-организатор

Уважаемые коллеги,
ветераны,
дорогие студенты!

15 ноября Ставропольский базовый медицинский колледж отмечает свой 60-летний юбилей. Дата солидная. И колледж по праву гордится своей историей и своими традициями. А также современным уровнем образования и новыми технологиями.



СБМК входит в число лучших средних специальных учебных заведений страны и славится своей репутацией. Он прочно утвердился как передовой образовательный центр региона, готовящий востребованных специалистов для медицинской отрасли. Каждый год самоотверженной работы преподавателей и каждый выпуск студентов пополняет наше краевое здравоохранение молодыми специалистами среднего звена, у которых есть профессиональные знания, огромное желание заниматься любимым, важным и нужным делом.

Во время обучения в колледже будущие медики не только в совершенстве овладевают профессиональными умениями и навыками, но и постигают глубинный смысл будущей профессии. Он заключается в том, что медицинский работник – это, прежде всего, воплощение величайшей самоотдачи, сострадания и милосердия.

И все это – заслуга наших преподавателей, которых отличает беззаветная преданность своей профессии, постоянное стремление к самосовершенствованию, трудолюбие в сочетании с внимательным отношением к студентам.

Но жизнь не стоит на месте, и в настоящее время перед нами встают серьезные задачи по совершенствованию подготовки квалифицированных кадров среднего звена, воспитанию духовно-нравственной личности, укреплению материально-технической базы нашего учебного заведения. Я верю, что с таким сплоченным коллективом единомышленников, ратующих за развитие и процветание колледжа, мы добьемся отличных результатов!

Поздравляю преподавательский состав, сотрудников, ветеранов, студентов и выпускников Ставропольского базового медицинского колледжа с днем его рождения, с юбилеем! Здоровья всем вам, душевной молодости и творческих удач на всех фронтах бытия!

К.И. Корякин,
главный редактор газеты
«Милосердие»,
кандидат педагогических наук,
отличник народного просвещения,
почетный работник общего образования РФ,
директор ГБОУ СПО СК
«Ставропольский базовый медицинский колледж»

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



Ежегодно в краевом центре проходит торжественное награждение лучших преподавателей учебных заведений именными премиями администрации города Ставрополя. В этом году премии удостоилась преподаватель ГБОУ СПО СК «Ставропольский базовый медицинский колледж» Ксения Павловна Усова.

ПРЕМИЯ – НАША!

Она трудится на ЦМК иностранных языков с 2011 года. За время работы в колледже Ксения Павловна проявила себя как очень грамотный, эрудированный специалист. Педагог творчески относится к обучению студентов, использует инновационные образовательные технологии, которые транслирует в преподавательском сообществе колледжа, города, края посредством публикаций в печатных изданиях, размещении в Ин-

тернет-ресурсах. Она проводит активную внеаудиторную работу со студентами, руководит их исследовательской работой. Результаты этой деятельности были представлены на краевой студенческой научно-практической конференции.

Являясь куратором группы, Ксения Павловна занимается не только своими непосредственными обязанностями. Много внимания преподаватель уделяет духовно-нрав-

ственному воспитанию студентов, оказывает помощь студентам-волонтерам, работающим в городском приюте «Росинка». Ведет она совместную работу и со студентами-волонтерами, пропагандирующими здоровьесберегающее поведение среди студенческой молодежи и учащихся школ, гимназий, лицеев города, участвует в разработке методических материалов для этой деятельности.

Совместно с курируемой студенческой группой Ксения Павловна участвует в различных городских мероприятиях, которые организует медицинская, педагогическая и спортивная общественность города.

Словом, почетную именную премию Ксения Павловна Усова получила по праву. И всем коллективом колледжа мы поздравляем уважаемого педагога с этой заслуженной наградой!

Э.К. Арутюнян,
методист

ВЕРНОСТЬ ПРОФЕССИИ

КОЛЛЕДЖ
КАК СУДЬБА

В феврале 2015 года отметит 40-летний юбилей трудовой деятельности в стенах нашего колледжа преподаватель ЦМК узких клинических дисциплин Татьяна Васильевна Махрина. Всю жизнь она хранит верность любимому делу и родному коллективу.

Окончив в 1965 году Астраханский медицинский институт, Татьяна Васильевна сразу начала работать в Ставропольском медицинском училище, ставшем ее судьбой. В начале трудовой деятельности она преподавала нервные болезни, с первых дней работы была куратором группы.

Позже ее назначили заведующей отделением специальности «Сердечное дело», и эта работа ей очень нравилась. Татьяна Васильевна всегда в первую очередь думала об интересах дела, о студентах. При этом с удовольствием перенимала опыт у других преподавателей, не стеснялась учиться и у молодых перспективных специалистов.

В течение 10 лет Татьяна Васильевна возглавляла ЦМК узких клинических дисциплин. Этот опыт позволил ей быть не просто хорошим преподавателем, а лидером, способным принимать самостоятельные решения, использовать имеющиеся знания и опыт. Занимая эту должность, Татьяна Васильевна была наставником для молодых преподавателей.

Тысячи выпускников талантливого педагога успешно работают во многих медицинских учреждениях края и за его пределами. А Татьяна Васильевна за свой труд награждена множеством Почетных грамот, она – ветеран труда. И продолжает идти в ногу со временем, с живым интересом занимается исследовательской работой, участвует в конференциях, открытых заседаниях кружка. В преподавателе органично сочетаются скромность, терпение, широта и молодость души.

А благородство ее сердца проявляется не только на работе, но и в жизни. Это добрый, отзывчивый человек, великолепная мать, которая воспитала двух прекрасных дочерей. Одна из них стала врачом-педиатром, продолжив семейную традицию.

Н.И. Серопова,
председатель ЦМК узких клинических дисциплин

В детстве я хотела стать врачом-педиатром, но обстоятельства сложились так, что образование я получила в Ставропольском государственном педагогическом институте. О своем решении не пожалела ни разу. Обучаясь на пятом курсе, стала работать учителем истории и обществознания в ставропольской школе № 27, где и убедилась в том, что выбрала дело по душе.

Что такое труд учителя? Быть педагогом в наше время достаточно сложно, – это большая ответственность, низкая заработная плата, ежедневные стрессы, отсутствие поддержки со стороны государства, огромный объем работы. Но обо всех этих недостатках забываешь, когда общаешься с детьми, которые заряжают жизненной энергией и позитивом, и ты видишь результаты своего труда. Ни один день педагога не похож на другой, постоянно происходит что-то новое и интересное. Все это заставляет тебя самого постоянно меняться и самосовершенствоваться. Именно от преподавателя, его личности зависят и объем, качество получаемых студентом знаний, и то, каким человеком он станет. Учитель не только передает знания, опыт и культурные ценности, но и наравне с родителями занимается воспитанием, формирует личность человека, закладывает в его душу самые светлые и добрые качества. В этом и есть его гражданское, человеческое предназначение.

По воле судьбы с 1 сентября 2014 года я стала преподавать в Ставропольском базовом медицинском колледже. Меняет что-либо в своей жизни всегда страшно. Помню, как волновалась, когда первый раз шла сюда на работу. Все было ново и незнакомо. Кроме того, меня назначили куратором группы 165д9. Я долго сомнева-

Наверное, многие люди задаются вопросом о том, какую работу можно считать идеальной? У каждого из нас есть свой ответ на этот вопрос. Одни мечтают о высокой зарплате, другие хотят самоутвердиться, по мнению третьих, работа должна быть такой, чтобы хватало сил и времени на семью и увлечения, а кому-то необходимо реализовать свой творческий потенциал. Лично я отношусь к той категории людей, для которых важно заниматься любимым делом и получать от этого удовлетворение.

ДЕЛО ПО ДУШЕ

лась, стоит ли брать на себя такую ответственность, ведь это студенты первого курса, большинство из них только что оторвались от своих родителей и друзей. Им, как никому другому, сейчас нужна помощь и поддержка. Переживала о том, смогу ли найти общий язык с группой, ведь это уже не школьники. Но мои сомнения были напрасны. На протяжении первых учебных месяцев мы с ними вместе проходили процесс адаптации и поддерживали друг друга. Сейчас захожу в свою группу и вижу их радостные глаза, улыбки. Ребята всегда готовы откликнуться на любую просьбу, предложение.

Не нужен клад, когда в семье лад. Эту проверенную веками народную мудрость с полным основанием можно отнести и к нашей «второй семье» – трудовому коллективу, ведь на работе мы проводим значительную часть времени. Я обратила внимание на то, что в нашем колледже все трудятся с полной отдачей, не пасуя перед трудностями и препятствиями. Для

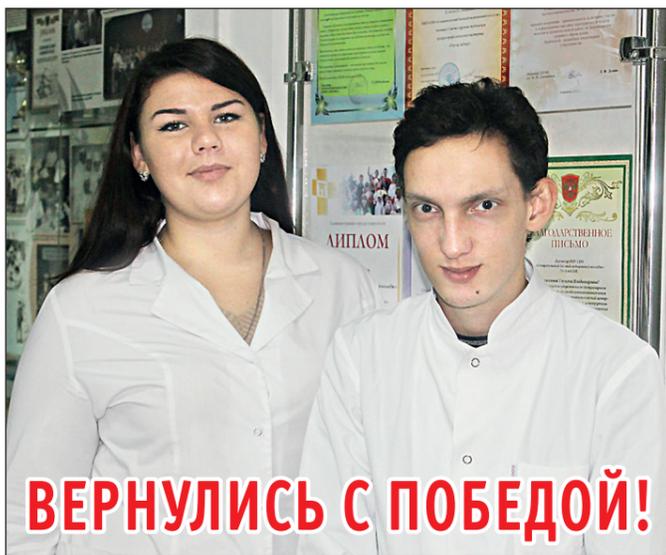


большинства сотрудников это – не работа, а образ жизни. На новом месте меня приняли радушно, постепенно ввели в курс дела. С какой бы просьбой я не обращалась к старшим коллегам, всегда получаю доброжелательный отклик с их стороны. И пусть сейчас мне еще немного сложно, и не всегда все удается с первой попытки, однако я ни на минуту не пожалела о том, что попала в стены именно этого учебного заведения.

М.А. Шаповалова,
преподаватель ЦМК ОГСЭ дисциплин

ПЕРВЫЕ ШАГИ

ОЛИМПИАДА



Молодцы ребята! Вы преподнесли хороший подарок всему коллективу колледжа ко дню его рождения! Дальнейшего вам профессионального роста, самореализации и счастливого творческого будущего!

С.В. Шурупова, заведующая отделением № 3, студенческий актив отделения

2-3 октября в городе Волгограде проходила 5-я Всероссийская олимпиада по стоматологии среди учащихся вузов и ссузов. Наши колледж представляли трое студентов. И представили его достойно – ребята вернулись домой победителями!

Мы поздравляем: студентку 282д группы Лидию Мариненко, занявшую первое место в номинации «Неотложная помощь»; студента 282д группы Евгения Орехова, у него – первое место в номинации «Моделирование зубов»; студента 281д группы Мовсара Жандарова, взявшего третье место в номинации «Изготовление частичных съемных протезов».

ВЫБОР

Решение о профессиональном выборе приходится принимать каждому человеку. Одним это дается трудно, другие находят свой путь сразу. А как это происходило у наших новоиспеченных студентов? Почему они пришли именно в медицину? Об этом рассказывают студенты 162д9 группы.

МЕДИК – ЛУЧШАЯ ПРОФЕССИЯ

Татьяна Мужчиц:

Особое, трепетное отношение к людям в белых халатах у меня сложилось еще в детстве. Мне казалось, что они, как ангелы, поддерживают человека в самые трудные его времена – когда плохо и больно.

Со временем появилось желание и самой стать в ряды представителей этой прекрасной профессии. И уже в школе я сделала осознанный выбор – только медицина. Именно она противостоит всей мировой боли своим милосердием и состраданием!

Ольга Дьяченко:

Думаю, что медицина – мое призвание. Еще в детстве чаще всего я играла в больницу со своими куклами, которым делала уколы, ставила компрессы. На профессиональный выбор повлиял и добрый пример моей мамы, медицинского работника. Люблю наблюдать за тем, как она помогает людям. Мне тоже хочется поддерживать их: избавлять от боли, спасать жизнь. Что на свете может

быть важнее и благороднее?!
Лилия Гусакова:

Моя бабушка была медсестрой во время Великой Отечественной войны. Потом она 40 лет работала акушеркой. С медициной связана судьба моей старшей сестры. И я хочу влиться в нашу семейную династию, потому что мне приятно помогать людям. Ведь именно это и составляет суть медицинской профессии.

Райсат Алиева:

Передо мной никогда не стоял мучительный вопрос о выборе профессии. Я всегда знала, что хочу помогать людям, поддерживать их в самую тяжелую минуту. Это самая уважаемая профессия в мире.

Виктория Гримова:

Я выбрала медицинскую специальность потому, что нет на земле ничего важнее и дороже здоровья человека. И только люди в белых халатах способны сохранить и поддержать эту главную в мире ценность. Для этого надо много учиться, трудиться, и я готова на-

стойчиво идти к своей мечте – исцелять людей.

Анна Барабаш:

К выбору профессии я подходила серьезно: ведь это решение скажется на всей жизни. Моя бабушка – ветеринар, тетя – фармацевт. Мне нравилось наблюдать за их работой, отмечать их доброту и отзывчивость. Они, конечно, повлияли на мой профессиональный выбор. А еще сказало желание не чувствовать себя беспомощной, если рядом кому-то плохо, хочется уметь оказывать реальную помощь. Поэтому я буду высококвалифицированной медицинской сестрой.

Николай Гладун:

Профессия медика – самая востребованная в мире. И она заключается не только в том, чтобы лечить людей, но и в том, чтобы являть им лучшие человеческие качества: доброту, милосердие, сострадание, терпение. А название специальности медсестры и медбрата говорит само за себя, – мы всем вокруг должны быть братьями и сестрами.

ОБЗОР

СТУДЕНЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ
В ЕЕ МНОГООБРАЗИИ

Одной из важных задач, стоящих перед любым учебным заведением, является задача разностороннего, гармоничного развития молодежи, ее творческих способностей. И, может быть, важнее всего – формирование у студентов потребности в самообразовании и самосовершенствовании, активной жизненной позиции.

Приступая к реализации этой задачи, преподаватели колледжа понимают, что результатом деятельности педагогического коллектива должны стать не только высокий уровень профессиональных знаний, умений и навыков у студентов, но и обогащение их ключевыми компетенциями в духовно-нравственной, интеллектуальной, гражданско-правовой и других сферах жизнедеятельности.



Преподаватели стараются создать все условия для самореализации личности каждого студента.

Ребята в ходе учебной практики пробуют себя в научной деятельности. Для этого проводятся различные научно-практические конференции, ведутся предметные кружки, участники которых пишут проекты, доклады, статьи в газеты и сборники.

Каждый молодой человек в колледже в процессе обучения получает разносторонний опыт духовно-нравственных, творческих, познавательных отношений, реализует внутренние резервы, определяется в своей будущей профессии.

В своей практической деятельности, как на занятиях, так и во внеаудиторной работе, мы используем систему педагогических средств, помогающую молодежи понять, что каждый из них – уникален, неповторим, каждый – творец своей жизни и судьбы.

Внеаудиторная жизнь студентов многогранна. У нас проходят фестивали «Визитная карточка группы» и «Дружбы народов», различные конкурсы, конференции, акции, субботники. Оказывается адресная помощь ветеранам. Ребята трудятся в медицинском отряде безвозмездного действия «Панацея», участвуют в Дне донора. Они и активные участники практически всех внутриколледжных, городских и краевых мероприятий.



Большую роль в организации и проведении мероприятий играет студенческий актив колледжа: председатель студенческого Совета, именной стипендиат администрации города Ставрополя, студентка группы 361д9 Татьяна Ткаченко; старосты групп: Юлия Гончалова (265д9 группа), Мариам Асрян (253д9 группа), Алена Назаренко (311 группа), Лидия Мариненко (282д группа), Дарья Нартова (462д9 группа), Алена Мешкова (371 группа), Вероника Халатян (361 группа), Алтын Бекбулатова (411 группа), Алина Волобуева (412 группа), Фатима Баташева (313д группа), Алена Витюк (451д9 группа), Дарья Астанко (452д9 группа) и другие.

Волонтеры нашего учебного заведения выполняют большую работу по оказанию помощи ветеранам Великой Отечественной войны, проживающим в микрорайоне колледжа, осуществляют уход за послеоперационными детьми из коррекционного детского дома № 9.

Своеобразна и увлекательна студенческая жизнь в общежитии. Здесь проходит множество интересных мероприятий с розыгрышами, вечеринками, конкурсами, где главным заводилой является студенческий совет общежития, который возглавляет Алина Волобуева.

Именно студенческая пора считается лучшим временем для активных занятий спортом. Наши спортсмены Ольга Штенко (463д9 группа), Анастасия Ковальская (451д9 группа), Оксана Артеменко (360 группа), Олег Пронь (464д9 группа), Анжелика Матвиец (464д9 группа), Виктория Луценко (464д9 группа) принимают деятельное и весьма успешное участие в различных студенческих соревнованиях. Они – победители волейбольных, легкоатлетических турниров города и края.

Словом, в процветание и славу колледжа педагогический коллектив и студенчество вносят большой вклад своими делами, каждый в меру своего таланта.

В канун дня рождения колледжа поздравляю с 60-летним юбилеем и желаю всем педагогам, сотрудникам, воспитателям и студентам профессионального энтузиазма и творческого вдохновения!

О.В. Овсянникова, заместитель директора по воспитательной работе



Счастье – это состояние человека, при котором он переживает яркие положительные эмоции, чувство удовлетворенности, удовольствие. Обычно счастье тесно переплетается с хорошим здоровьем, внутренним и внешним благополучием, гармонией.

Великие люди давали разное определение понятию счастья. Аристотель считал, что «счастье на стороне того, кто доволен», Феликс Дзержинский утверждал: «счастье – это состояние души», а Пьер Буаст писал: «счастье – отсутствие бедствий».

Тем не менее, несмотря на многогранные формулировки счастья, бесспорно одно – для всех людей на планете оно обладает большой ценностью и все стремятся найти к нему правильный путь, вывести его заветную формулу.

Счастье и несчастье – в наших руках

Нельзя сделать человека счастливым против его воли, можно лишь создать условия, указать способы к более счастливой и безопасной жизни, а дальше только он сам решает – быть ему счастливым или не быть.

Мы сами несем ответственность за свои поступки и мысли, сами создаем ту реальность, в которой живем. Если нельзя изменить обстоятельства, можно изменить свое отношение к ним. Дурные мысли сеют плохие поступки, которые зачастую возвращаются бумерангом и мешают человеку быть счастливым и здоровым.

Полюбите себя

«Прочь мечты о великих свершениях! Лишь с собой совладавши, достигнешь высот!», – писал Омар Хайям. И верно, чтобы быть счастливым, нужно принять и полюбить самого себя. Любовь к себе – не эгоизм, не нарциссизм, это понимание, забота, внимание, уважение к своей собственной личности.

Начинается она с простых



жизненных правил: уходом за своим телом, внешностью, правильным питанием, обеспечением полноценного отдыха, соблюдением основ здорового образа жизни, – все это помогает человеку стать физически более подготовленным к наслаждению жизнью.

Если человек любит себя, он знает, как любить других, а часто именно любовь – это фундамент счастья.

Из истории одного исследования

На рубеже тысячелетий в Гарварде были подведены итоги необычного исследования: в течение 70 лет ученые вели наблюдение за группой из 800 человек.

Специалисты пытались понять, из каких конкретных положительных величин складываются понятия счастья и радости жизни. Еще до начала Второй мировой войны были отобраны несколько сотен школьников и студентов, психически и физически здоровых и не склонных к нарушению закона. Среди них были выходцы из обеспеченных семей и обитатели городских трущоб, одаренные дети и скромные троечники. Все они, как умели, устраивали свою жизнь, а каждые несколько лет заполняли анкеты и проходили медицинское обследование. Результаты уникального опыта вылились в ставшую бестселлером книгу последнего руководителя проекта доктора Джорджа Вэйланта.

Сравнивая жизнь с минным полем, он предлагает ступать по следам тех, кто уже успешно прошел по нему, и с удовольствием делится чужим опытом счастливой и долгой жизни. И так, первый закон счастливой жизни. Болеть можно, но нельзя чувствовать себя больным! Наша собственная оценка своего физического состояния гораздо важнее, чем объективные показатели. Никакие плохие анализы, кардио-, эхо- и прочие граммы, перенесенные инсульты, инфаркты и иже с ними не властны омрачить старость, покуда человек воспринимает их как дорожные происшествия, неизбежные в длительном путешествии поломки, а не как основное содержание маршрута. Оптимисты в более тяжелом состоянии выглядят и чувствуют себя значительно бодрее ровесников и даже более молодых пессимистов.

Второе правило. Любовь есть жизнь в самом буквальном смысле. Если к 50 годам обретен (неважно, с первой или пятой попытки), верный спутник жизни – это признак того, что вы отпразднуете восьмидесятилетие в светлом уме и добром здравии. Более того: оказалось, что стабильный брак гораздо более надежная примета долголетия, чем низкий уровень холестерина в те же пятьдесят.

Доктора уверяют: дольше и счастливее живут те, кто любит и любим, кто умеет выслушать и посочувствовать, кто открыт людям и доброжелателен. Умение прощать – один из самых верных ключей к счастливому долголетию. А накопленные обиды на все мироздание вообще или на ближайшее окружение пожирают ум и тело, как раковые клетки, забирая годы и умение испытывать радость. Светлые стороны жизни заслуживают большего внимания, чем темные. Кстати, недавно ученые обнаружили, что свойственный некоторым пожилым людям враждебный настрой сам по себе – фактор риска развития коронарной недостаточности, причем неизмеримо больший, чем высокий холестерин, избыточный вес, гипертония и курение!

А что же душа? Исследования выявили закономерность: люди, обратившиеся за помощью к психоаналитику, на 33%

ТАЙНЫ СЧАСТЬЯ

Издавна люди ломали голову над вопросом: а что же такое счастье? Но универсальный ответ не найден до сих пор. И все же каждый из нас мечтает о нем, порой даже не подозревая, что есть такое понятие, как психология счастья. О ней и пойдет речь в этой статье.



реже посещают других врачей, на 75% реже попадают в больницу, пропускают вдвое меньше рабочих дней и принимают на треть меньше лекарств. Причем этот эффект сохраняется на протяжении 2,5 лет после завершения курса психотерапии.

Умение справляться с житейскими бурями предохраняет организм от преждевременного износа. Мало того: согласно статистике США, едва ли не самая большая продолжительность жизни отличает психоаналитиков, которые, как известно, обязаны регулярно сами подвергаться психоанализу.

Еще одно правило счастья. Учитесь никогда не поздно и всегда есть чему. Люди, получившие хотя бы неполное высшее образование, живут в среднем на шесть лет дольше тех, кто пренебрег такой возможностью. Видимо, секрет в том, что у образованных людей более широкие интересы и высокая культура, более ответственное отношение к своему здоровью.

Тест на уровень счастья и тревоги

Легкое тестирование, которое не отнимет много времени, может удивить вас своим результатом. На каждый вопрос надо ответить ДА, НЕТ либо НЕ ЗНАЮ.

1. Просыпаетесь ли вы с улыбкой?
2. Легко ли вам просыпаться?
3. Быстро ли вы входите в бодрый ритм по утрам?
4. Напевае ли вы в душе, в кухне или в машине?
5. Улыбае ли вы в течение дня?
6. Смеете ли вы над шутками или забавными ситуациями хотя бы 2-3 раза в день?
7. Смотрите ли вы в зеркало с удовольствием?
8. Ожидаете ли вы какого-то приятного события в течение ближайшей недели?
9. Чувствуете ли вы желание пританцовывать, подпрыгивать, пощелкивать пальцами или идти

быстрее в течение всего дня?

10. Кажется ли вам, что вокруг вас все улыбается?

11. Кажется ли вам, что жить хорошо?

12. Думаете ли вы, что вас любят окружающие?

13. Считаете ли вы, что у вас много хороших знакомых?

14. Нравятся ли вам ваши сослуживцы, соседи и знакомые?

15. Собираетесь ли вы подарить кому-нибудь подарок?

16. Планируете ли вы какой-либо сюрприз для своих близких?

17. Легко ли вы засыпаете по вечерам?

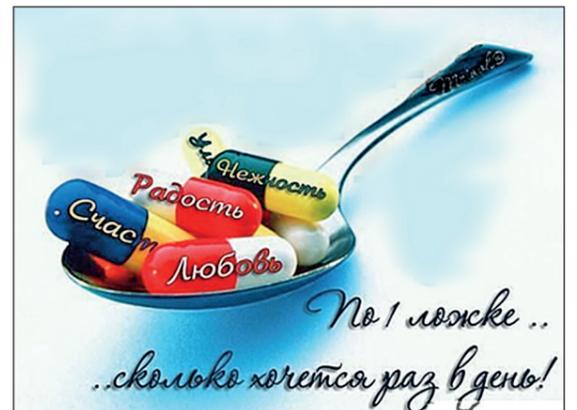
18. Спите ли вы всю ночь «без задних ног»?

19. Сладко ли вам спится по утрам?

20. Верно ли, что вы редко болеете, а если болеете, то недолго и легко выздоравливаете?

Если вы получили 20 ответов ДА, то вы абсолютно счастливый человек.

Если у вас от 20 до 15 баллов, то вы счастливы большую часть



Учредитель и издатель: ГБОУ СПО СК «СТАВРОПОЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Главный редактор
К.И. Корякин
Ответственный редактор:
С. Добровольская

Редакционная коллегия:
Е. Кустова, О. Овсянникова,
Н. Рылова
Проект дизайна и верстка:
Т. Комбарова

Адрес учредителя и издателя:
Ставрополь, ул. Серова, 279
Тел. 8(862) 24-31-75
E-mail: dobro10@mail.ru

ОТПЕЧАТАНО ООО «Типография «СТАВРОПОЛЬ»».
355035, г. Ставрополь, ул. Спартак, 8. Тираж 500 экз. Заказ №
Подписано в печать по графику и фактически 00.11.2014 г. в 16 часов.
Дата выхода в свет
Распространяется бесплатно
Перепечатка материалов без письменного разрешения редакции запрещена

Г.П. Женьюх,
педагог-психолог