

8 ноября Вторник

РОССИЯ 24

1

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.05 Контрольная закупка
09.40 Жить здорово!

18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.45 Давай поженемся!
19.50 Пусть говорят
21.00 Время
21.30 Т/с «Дело гастронома №1»

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
05.05, 05.35, 06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 08.05, 08.35 Вести-Урал. Утро
09.00 С новым домом!

15.05 Т/с «Ефросинья. Продолжение»
16.00 Вести
16.30 Вести-Урал
16.50 Т/с «Все к лучшему»

НТВ

05.55 НТВ утром
08.30 Т/с «Морские дьяволы»
09.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие

16.25 Прокруторская проверка
17.40 Говорим и показываем
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие

ОТВ

05.00 Новости ТАУ «9 1/2»
06.00 Патрульный участок
06.25 Погода на «ОТВ»
06.30 УтроТВ
09.00 События. Каждый час

15.35 М/ф «Горшочек каши»
15.55 Погода на «ОТВ»
16.00 События. Каждый час
16.05 Т/с «Спасите наши души»

РОССИЯ К

06.30 Евроньюс
10.00 Наблюдатель
11.15 Т/с «Достоевский»
12.15 Д/с «Чудеса вселенной»

Владимира Минина. Юбилейный концерт
18.25 Д/ф «Иоганн Вольфганг Гете»
18.35 Ступени цивилизации

4

06.00 Мультфильмы
06.20 Новости. Итоги дня
06.50 Служба спасения «Сова»
06.55 Бизнес сегодня

18.00 Мультфильмы
18.30 Правильный выбор
19.00 Новости «4 канала»
19.25 Служба спасения «Сова»

РОССИЯ 24

05.00 Вести
05.10 Вести регион
05.20 Вести. Коротко о главном

17.00 Вести
17.15 Экономика
17.33 Интервью
17.38 Спорт

ДТВ УРАЛ

06.00 Мультфильмы
08.00 Тысяча мелочей
08.30 Грязные деньги
09.00 Самое смешное видео

17.30 С.У.П.
18.30 Информационная программа «День»
19.30 Улетное видео
20.00 Дорожные войны

ДТВ

06.00 Мультфильмы
07.00 М/с «Приключения мультяшек»
07.30 М/с «Приключения Вуди и его друзей»

15.00 М/с «Приключения Джеки Чана»
15.30 Ералаш
16.00 Т/с «Планины дочки»

ЦЕНТР U

06.00 Настроение
08.30 Выборы-2011
08.35 Врачи
09.25 М/ф «Мойдодыр»

15.10 Петровка, 38
15.25 Т/с «Евлайны Романовы. Следствие ведет дилетант»
16.30 Д/ф «Смерть артиста»

SPB

06.00 Music
07.00 Мульти-уто
07.30 Губка Боб
10.10 Чак на прокачку

17.10 Обьск и свидание
17.30 Свободен
18.00 Канникулы в Мексике

TBS

06.00 Мультфильмы
06.30 Т/с «Третья планета от Солнца»
07.00 М/ф «Горити»

14.00 Т/с «Касп»
15.00 Т/с «Притворщик»
16.00 Т/с «Охотники на монстров»

REN

05.00 Неизвестная планета
05.30 Громкое дело: «Наркофикт-нес»
06.00 Новости 24

14.00 Не ври мне!
15.00 Семейные драмы
16.00 Т/с «Следаки»
16.30 Новости 24

10 РОССИЯ 2

07.00 Новости. Екатеринбург
07.20 10 +
07.25, 08.10, 08.35, 08.55, 09.30, 09.50, 19.25, 19.55 Прогноз погоды

18.25 Вести.ли
18.45 Вести-спорт
19.00 Интернет эксперт
19.20 10 +

41 СТУДИЯ

06.30 Одна за всех
06.55 Погода
07.00 Джейми: обед за 30 минут
07.25 Погода

19.00 Главные новости Екатеринбург
19.25 Послесловие
19.35 Полезный вечер с Аленой Костериной

5

06.00 Необъяснимо, но факт
07.00 М/с «Эй, Арнольд!»
07.25 М/с «Как говорит Джинджер»

14.30 Дом-2. Lite
16.00 Комедия «ГОП-СТОП»
18.00 Т/с «Реальные пацаны»

5

06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 Сейчас
06.10 М/ф «Ну, погоди!»
06.20, 05.15 Д/с «Календарь природы. Осень»

10.30 Д/с «Оружие Второй мировой»
11.30, 12.30 Т/с «72 метра»
16.00 Открытая студия
19.00, 19.30 Т/с «Детективы»

СОЮЗ

00.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00 «Новости телекомпании «Союз»
01.00, 06.00, 09.45, 21.45 «Первосвятитель»

11.00 «Песнопения для души»
07.00 Утреннее правило
07.30, 09.30 Доброе слово и Утро в Шишкином лесу

СОЮЗ

00.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00 «Новости телекомпании «Союз»
01.00, 06.00, 09.45, 21.45 «Первосвятитель»

08.00 «По святым местам»
08.15 «Слово пастыря» (Липецк)
10.00 «Беседы с батюшкой». Повтор вечерней программы

Т/В

07.00 «Татары»
07.30 «Народ мой...» (на татарском языке)
07.50 «Гостиник для малышей» (на татарском языке)

18.45 Новости Татарстана (на татарском языке)
19.00 «Время выбора»
20.00 «Гостиник для малышей» (на татарском языке)



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ «Это... просто ужас»

Психотерапия вооружает способами решения проблем и преодоления стресса

Марина СТАРОСТИНА

Где найти ресурсы, как мобилизовать внутренние силы, чтобы противостоять стрессу? О этом размышляет профессор, заведующая кафедрой психиатрии Уральской государственной медицинской академии Ольга Кремлева:

Мы живем и действуем не благодаря стрессам, но развиваемся - точно благодаря вызовам, которые бросает нам жизнь. Эти вызовы - задачи, которые необходимо решать - один из трех главных видов стрессоров: угрозы, утраты и вызовы.

Влияют на наше душевное состояние и на организм не сам стресс, а то, как к нему относимся и как с ним справляемся. Если справляемся успешно - наша психика и организм переживают «эустресс» (хороший стресс), который сопровождается подъемом настроения, приливом сил, энергии и повышением иммунитета. Так благодарит нас природа за то, что мы вносим свой вклад в выживание человеческого вида.

В том случае, когда мы оцениваем угрозы, утраты и вызовы слишком негативно - мы испытываем «ди-стресс» (плохой стресс). На уровне психики - это страх, беспокойство, уныние, раздражение и утрата энергии. Неблагоприятные и биологические проявления - мышечное напряжение, подъем кровяного давления, гладкомышечные спазмы, сопровождающиеся болями, угнетение иммунитета. Особенно опасны последствия хронического стресса, в который люди превращают свою жизнь, когда избегают столкнуться с проблемой «лицом к лицу». Но без этого столкновения ни одна жизненная проблема не решается.

Негативное мышление не способствует преодолению стресса, чаще в результате такой оценки событий человек «убегает» от проблем, не решая их. Это может приводить к уединению, изоляции, снижению качества жизни, а зачастую для «бегства» используют алкоголь, наркотики, игроманию или шопинг. Даже транквилизаторы, назначаемые врачами, не способствуют решению жизненных проблем, а позволяют отдохнуть от тревоги и беспокойства, на время «закрывают глаза» на проблемы. Но нерешенные проблемы никуда не деваются, напротив, склонны обрастать другими неприятностями.

Качественная психотерапия учит человека более реалистичному взгляду на стрессоры, помогает их конструктивной переоценке, вооружает его более успешными способами решения проблем и преодоления дистресса. Психотерапия - это один из ресурсов для успешного преодоления жизненных трудностей. Она тоже может вносить вклад в выживание человека, улучшая его психическое и физическое здоровье. Тут главное, что вместо таблеток человека вооружают навыками релаксации или переключения внимания.

У каждого человека, на самом деле, имеется огромный арсенал ресурсов для борьбы с неблагоприятными последствиями стресса. Большая их часть находится в микросоциальном окружении - это семья, друзья и коллеги. Многочисленные исследования в области психонейрофизиологии доказали, что люди с большим числом дружеских, доверительных контактов реже болевают и быстрее выздоравливают. Поддерживающее окружение - своего рода второй иммунный барьер. Близкие люди способны оказать не только материальную, но не менее важную - информационную и эмоциональную поддержку. Однако еще важнее уметь пользоваться этими ресурсами - например, обращаться за помощью, делиться проблемами и чувствами. Очень часто простые проявления отношений с близкими (вместо молчаливого «дутья в угли») позволяют не только проблемы решить, но спасти семью, а иногда и саму жизнь. Возможность пользоваться такими ресурсами выше у людей, уверенных в себе, поэтому самоуверенность - важный личностный ресурс, который тоже позволяет укрепить психотерапию.

Другие доступные ресурсы - это знания и способность учиться на чужих ошибках. Конечно, собственный интеллект - это замечательный инструмент решения проблем, но иногда следует прибегать и к советам со стороны - о пользе этого свидетельствует и народная мудрость. Самая сильная сторона интеллектуально-го противостояния стрессорам - это здравый смысл, который не позволяет катастрофизировать события, гипертрафировать трудности и умялять свои способности справиться с ними. Эту сторону нужно развивать в себе и культивировать, например, ведя с собой «внутренний» диалог, обнаруживая у себя мысленные искажения реальности и исправляя их. Способствует конструктивному решению проблем их пошаговое решение, вместо подхода «все или ничего», проговаривание вслух или про себя реальных смыслов событий («Это не ужас-ужас-ужас! Это... просто ужас»).

Наконец, сильнейший ресурс - чувство юмора. Страх боится осмеяния и лопается как мыльный пузырь при обесценивании. Когда мы смеемся над тем, что кажется непреодолимыми трудностями, мы обретаем силу.

Анекдот Царевна-лягушка скачет по болоту, а в боку стрела торчит. У востранных лягушек в глазах животный страх: - Тебя хотели убить? - Тоже, скажете, - отмахивается Царевна-лягушка и счастливо добавляет: - Ванька сделал предложение!