

Лицом к лавине

Само слово «стресс» в представлениях людей во всем мире носит негативный оттенок. Он связывается с переживаниями, конфликтами, неприятностями. Мы стараемся избегать таких трудностей, иногда не замечая всего того, что происходит вокруг.

Ведущая рубрики: Татьяна Бюндюгова

По рассказам альпинистов, те, кто пытается убежать от лавины, повернувшись к ней спиной, погибают гораздо чаще, чем те, кто, развернувшись ей навстречу, пытаются активно противостоять, хотя бы правильно сгруппировавшись. Если избегать очевидных стрессов и сложностей, путем просто ухода от них можно прийти к тому, что проблемы со здоровьем заслонят все остальные стороны жизни.

Итак, стресс – это плохо. Я сразу оговорюсь: хронический. Мы переживаем разные стрессовые состояния, а разрушающие или продуктивные, – зависит от

силы и длительности воздействия стресс-фактора, нашей чувствительности к неблагоприятным условиям и от наших возможностей им противостоять.

С другой стороны, в целях закалывания окунуться в ледяную – тоже стресс, только положительный. Микрострессы способны положительно влиять на нашу жизнь. Жить и работать вообще без стресса невозможно, да и вредно: без необходимости бороться и преодолевать трудности человек дряхлеет, становится слабым и беспомощным. Однако, за 10 – 15 лет работы в условиях стресса организм чело-

века изнашивается так, словно он пережил тяжелейший инфаркт! И, наоборот, кратковременный сильный стресс может мобилизовать и активизировать, повысить жизненный тонус.

Подведем небольшой итог: стресс должен быть. Особенно на работе. Он чем-то напоминает соус или приправу к нашей зачастую «пресной» жизни. Но! Главное не переборщить. С одной стороны, мы можем не справиться с перегрузками, с другой – привыкнуть к постоянной остроте ощущений, что тоже, будет нехорошо.

Что делать в стрессовой ситуации? В первую очередь: НЕ ТЕРЯТЬ САМООБЛАДАНИЯ. Если потеря самообладания произошла, можно заняться следующим (проверено – действует!): перебрать свои деловые бумаги, полить цветы в подоконнике, заварить чай; выйти в коридор и поговорить с симпатичными сотрудниками или сотрудницами на нейтральные темы (о погоде, покупках и др.); подойти

к окну и посмотреть на небо и деревья, порадоваться солнцу, дождю или снегу; обратить внимание на идущих по улице людей. Попробовать вообразить, о чем думают проходящие мимо люди; зайти в туалетную комнату и на две-три минуты опустить ладони под холодную воду.

Что необходимо помнить? Змея жалит тогда, когда она боится. Так и мы теряем контроль над собой, когда не владеем ситуацией. Этого допускать нельзя. Наблюдайте за собой и другими. Учитесь анализировать и продумывать возможные слабые места в работе, которые вызовут стресс с большей вероятностью. Чем больше информации вы обладаете, тем спокойнее и увереннее себя чувствуете, потому что, как известно, кто предупрежден, тот вооружен.

рубрика:

офис

Компьютерщики бывают разные...

Хотя само это слово – компьютерщик – ох как не нравится представителям сей важной и нужной в наши дни профессии, чей день мы отмечаем 14 февраля (не путать с Днем программиста, который отмечается в сентябре, или с июльским Днем сисадмина).

Итак, День компьютерного работника (а именно так правильно называется это событие) отмечается во всем мире 14 февраля. Именно в этот день в 1946 году был запущен первый реально работающий электронный компьютер ENIAC. Ему, конечно, предшествовали и другие компьютероподобные агрегаты, но по-настоящему справиться с практическими задачами на тот момент под силу было только ему.

Но оставим историю и обратимся к ним – незаменимым нашим виновникам торжества.

Какой образ возникает перед вашим мысленным взором при слове «компьютерщик»? Стоп! Ни слова! Попробуйте сравнить полученную картинку с данными опроса, проведенного в разных возрастных категориях наших соотечественников. Большинство опрошенных совпадают

в описании: это молодой человек 25-40 лет, худощавый, неформальной внешности (длинные волосы, борода, серьга в ухе), образованный, со знанием иностранного языка, профессионал своего дела. Смотрит «Матрицу» и «Брат-2» и не читает художественной литературы. Выделяется особой речью (сленгом) и замкнутым поведением.

Часть опрошенных определили компьютерщика (ну надо же!) как человека, совершающего противозаконные действия, хакера. Среди оценок были и такие, как «ботаник», «очкарик», «вундеркинд».

Не знаю, как у вас, а у меня совпадевший немного. Знакомые мне инженеры-

программисты, правда, и в самом деле хорошие специалисты со знанием технического английского и отличаются неформальной внешностью, но, вопреки общепринятому мнению, совсем не худощавые (сидячий образ жизни, как-никак), не носят очки, не имеют проблем с законом, совершенно не похожи на «ботанов», читают хорошую литературу, любят качественное кино и вообще очень симпатичные и общительные люди.

Так что присмотритесь к ним сегодня, быть может, вы их недооценивали? И не забудьте поздравить с профессиональным праздником!

Александра Шепитько

ОБЩЕСТВО

Через собственное сердце

Нынешние шестиклассники из школы № 27, вместе со своим классным руководителем Ларисой Дмитриевной Толчезовой, недавно побывали в информационно-библиотечном центре на улице Чехова, 269. Здесь сотрудники библиотеки и дети подвели итоги совместного сотрудничества – конкурса на тему 150-летия А.П.Чехова. Такая вот нестандартная форма работы с детьми успешно развивается в Год учителя, объявленный в России.

Исполняя обязанности информационно-библиотечным центром Анна Георгиевна Самсонова и библиотекарь Ольга Ивановна Гордиенко приветствовали ребят. Ольга Ивановна напомнила о том, что они дружат уже третий год. В 2007-м темой совместных конкурсов были знания о том, как прошли детские годы Антоши Чехова, в 2008-м – о его гимназических годах. По итогам 2009-го – прошел конкурс рисунков и поздравлений к юбилейной дате. Дети готовили поздравления с радостью, потому что



им не в тягост чтение «Каштанки», «Белолобого», «Хамелеона», «Спать хочется» и других рассказов.

По словам библиотекарей, Чехов – нескудный классик, и в 21-м веке он так же актуален, поскольку изменились лишь внешние обстоятельства, а люди, с их пороками, мало отличаются от тех, кто жил в 19 веке.

Во время беседы на экране монитора были продемонстрированы рисунки детей, а «живую» – их оригинально оформленные поздравления. Аня Карабанова, которая стала участницей международной Чеховской конференции, наизусть прочла свое исследование на тему «Влияние Таганрогского театра на становление писателя», эта работа Ани включена в альманах международной конференции. Ее одноклассники Настя Шелестюкова, Ирина Мирошниченко, Славиш Ушаков, обсуждая итоги конкурса, говорили о том, что Антон Павлович Чехов писал доступным, понятным



языком, его книги читают во всем мире.

И вот наступил торжественный момент награждения: Анна Георгиевна, отметив, что все участники – молодцы, объявила лучших и вручила им призы. Третье место заняла Виктория Гаркуша, второе – у Кати Широковой. Первое место заслуженно досталось Ане Карабановой, которая пропустила знания о личности писателя «через собственное сердце».

Марина Лебедева

Реклама

т. 32-47-47
www.kinogorode.ru
«КИНО НЕО»

Реклама

Компания
ПРОВОДИТ НА КОНКУРСНОЙ ОСНОВЕ
НАБОР СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СЛЕДУЮЩИМ НАПРАВЛЕНИЯМ

- инженеры-программисты со знанием языков программирования (Adobe Flash (ActionScript 2,3), HTML, Java (Java3D), Delphi, C++) и технического английского языка;
- менеджеры по продажам электронного оборудования и программного обеспечения;
- инженеры-конструкторы;
- инженеры-прочности;
- схемотехники

АНКЕТУ КАНДИДАТА МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО АДРЕСУ: RECRUIT@AVIAOK.COM