

Эпиграф

№ 1 (70). 10 ЯНВАРЯ 2022 ГОДА

ИДИ ВПЕРЁД
НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ

2

ДЕЖАВИЮ: МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ

4

БЕЗ ПАНИКИ!

6

МЫ ВСЕ
ЧЕГО-ТО БОИМСЯ

3

От редактора

Однажды я ехала в машине и смотрела по сторонам на заснеженную улицу. Через боковое окно я увидела страшную аварию на набережной Невы. В голове тут же промелькнули последние отрывки новостей об авариях. Их количество зимой увеличилось в несколько раз.

Но если раньше я могла увидеть их только через экран, то сейчас я смотрела на эту трагедию своими глазами. Тогда я почувствовала сильный приступ паники. Мне стало страшно находиться в машине, хотя видимой опасности не было. Появились раздражительность и напряженность.

Мой страх находиться в автомобиле (араксофобия) часто переключается со страхом замкнутых пространств (клаустрофобией). Моя фобия заключается не только в боязни ехать в машине, но и возможных аварий с их последствиями. Сейчас я изо всех сил стараюсь преодолеть свой страх и он стал поводом задуматься, как много

психологических проблем нас окружает! Панические атаки, склонность к причинению себе вреда, многочисленные фобии, неуверенность в себе...

В этом выпуске мы решили не только затронуть эти проблемы, но и поделиться опытом тех людей, которые смогли их преодолеть и начать новую жизнь.



МАРИЯ ЕРИНА

ИДИ ВПЕРЁД, НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ

Людам с инвалидностью живётся сложно, но всё равно находятся те, кто преодолевает препятствия жизни и добивается успеха. Именно о таких героях пойдёт речь.

Ник Вуйчич, лишившийся четырёх конечностей, стал знаменитым писателем и отцом четырёх детей. Оскару Писториусу ампутировали ноги в детстве, но он дважды заработал серебро на Олимпийских играх в дисциплине бега. Картины Кристи Брауна стали популярны на весь мир, несмотря на церебральный паралич художника. Но многие истории, достойные упоминания,



для питания. Установили камеру, которая смотрела мне прямо в лицо. Она у них постоянно выключалась, приходилось напоминать, чтоб включали. Постоянно шушукались за моей спиной, что сильно отвлекало.

Тем не менее, сдал русский на «5». Оставалось подать документы в учебные заведения Петербурга.

Меня приняли в гимназию СПбГУ и в Политехнический колледж городского хозяйства. Первый вариант был привлекательным. Но так вышло, они собрались на время переехать в Петергоф. Было непонятно, как там с доступной средой для инвалидов. Когда выяснилось, что ей там и не пахнет, я невероятно расстроился. Написал обращение Президенту, потому что понимал: если не поступлю, хоть другим помогу. Говорю, Владимир Владимирович, так сложилось, что я хочу поступить в гимназию СПбГУ, но там нет условий для людей с ограниченными возможностями. Пожалуйста, поспособствуйте их появлению.

Потому что я хочу получать образование не по принципу «есть доступная среда, поступаем», а по принципу «это хорошее учебное заведение, я хочу и могу сюда поступить!». На удивление, мне дали ответ. Первый заместитель председателя Комитета высшей школы сказала, что всё в ажуре, приезжайте, учитесь. Повезло, что в это время в Петергоф съездили мои родственники и увидели, что ровным счётом там ничего нет.

Благо, был второй вариант и в Санкт-Петербург всё равно переехал. Не жалею о своём выборе, но учиться очень тяжело. Меня поддерживают родители

и одноклассники. В колледже ребята хорошо приняли, помогают с домашним заданием, добраться и выбраться из аудитории».

Герой – это не только человек, который сумел преодолеть жизненные препятствия сам и чего-то достичь. Но и тот, кто смог своими стараниями подарить счастливую жизнь другому. Дима (имя изменено) поделился с нами историей своей жизни, в которой был такой герой.

«Я представлял своё детство таким же как у многих: летом играл в футбол и наслаждался тёплым ветерком, а зимой скатывался на санках и бросался снежками. Ничего примечательного. Но действительность оказалась намного печальнее.

На прогулках я всегда предпочитал ходить только одной дорогой. Неожиданный поворот в маршруте – следовала истерика в моём исполнении. Так же происходило, когда меня вытаскивали из уютного местечка – из-под стола на кухне. Там же любил погрызть провода, пока никто не видит, или полакомиться газетой.

Причиной такого поведения была прививка, сделанная в трёхмесячном возрасте. Она вызвала расстройство



ЕВГЕНИЙ
ГОРДИЕНКО

водили руками, никто не мог помочь. Давали советы, от которых не было никакого проку. Но мой герой, мама, не сдавалась и нашла решение. Она отыскала двух специали-

стов-фитотерапевтов*, и мы стали ездить к ним.

Как в сказке, последний шанс оказался выигрышным. Они меня вылечили.

Без упорства мамы, её слез, нервов и безумного желания победить болезнь, моя жизнь была бы совершенно другой. Всегда верьте в лучшее, делайте всё необходимое для своих целей, и не отчаивайтесь при неудачах, и тогда вы обязательно достигнете того, чего хотите».

аутичного спектра и ДЦП первой степени. Маме никак не удавалось разрешить ситуацию. Несколько лет мы ездили ко многим врачам и в разные города, но все раз-

*Фитотерапевты – люди, которые лечат травами.



Когда говорится о человеке с ограниченными возможностями, добившегося успеха, то на ум приходит имя – Стивен Хокинг. Он написал мировой бестселлер «Краткая история времени: от Большого Взрыва до черных дыр»; был профессором Кембриджского университета; совершил полёт в космос; получил премию «Оскар»; и добился главного счастья в жизни – рождения двух сыновей и дочери.

Стивен родился здоровым, но в возрасте 21-го года ему диагностировали неизлечимое нервно-мышечное заболевание. Несмотря на это, Хокинг не унывал и продолжал научную деятельность. Хотя вследствие прогресса болезни единственной подвижной частью тела у него осталась шека.

Джейн, жена Стивена, ухаживала за ним 20 лет. Она привозила мужа в университет, кормила его, помогала мыться. Хрупкой девушке приходилось поднимать его, сажать в инвалидное кресло. Не будь ее рядом, неизвестно, смог ли гений стать героем для общества.

Есть много известных людей, вопреки всему добившихся цели.

так и остаются незамеченными. Поэтому сейчас вы прочтете рассказ про Вову (имя изменено), который с диагнозом ДЦП сумел переехать из Челябинска в Санкт-Петербург и поступить в колледж.

«Девятый класс оказался ключевым. Именно тогда пришёл к мысли, что оставаться дальше дома было бы просто, но скучно. Поставил цель – поступить в учебное заведение в Санкт-Петербурге. Я уже приезжал в этот город, дополнительной мотивацией было вернуться, но уже на долгое время.

Когда пришла эта идея, во дворе таял снег и приближались экзамены, а балл аттестата был 3,6. Поэтому я стал просить задания у учителей, участвовать в олимпиадах, чтобы наработать портфолио.

Успел наверстать упущенное. Оставалось одолеть финального босса – ОГЭ по русскому. Он проходил для меня в необычном формате, как и учебный процесс, ведь всю среднюю школу я учился дистанционно. Пришли четыре учителя. Разложили по всей комнате таблички. Там, мол, штаб, здесь – место



МЫ ВСЕ ЧЕГО-ТО БОИМСЯ

Порой наша жизнь состоит из множества страхов. Одни пришли к нам из детства, а другие появились в течение жизни. Но простой ли это страх или что-то другое? Мы часто стали слышать слово «фобии». Что же оно означает и можно ли с ними справиться?

Я решила получить ответы на эти вопросы и обратилась к эксперту — семейному психологу Ларисе Кононовой.

Что такое фобия? Чем она отличается от страха?

— «Фобия» с греческого и переводится как «страх». Страх — эмоция, которая сигнализирует об опасности. Об этой эмоции говорят, когда имеют в виду боязнь патологическую, невротическую. Фобия — страх избыточный, страх того, чего нет, или того, что не несёт в себе реальной угрозы.

Как возникают фобии?

— Мы все чего-то боимся. Если ребёнок испугался, например, большой собаки, а его за это резко одёрнули или осмеяли, к страху прибавляются другие трудные эмоции. Чаще всего это стыд. И тогда боязнь может перерасти в фобию. Если же помогли справиться, поддержали, объяснили, страх становится переносимым или пропадает вовсе.

Какие фобии сейчас наиболее распространены?

— В практике достаточно часто встречаются разнообразные социальные фобии: страх несоответствия, отчуждения, страх не справиться, оказаться «не на высоте», совершить ошибку. Эти фобии сильно помолодели, некоторые дети 6-7 лет так сильно боятся ошибиться или не справиться с задачей, что отказываются даже пробовать что-то новое. В последнее время много приходится работать с фобиями, имеющими отношение к здоровью: боязнь заразиться, заболеть тяжёлой болезнью.

Какие новые фобии появились в 21 веке?

— Отмечают рост фобий, связанных с потерей контроля над ситуацией: страха террористических актов, войны, стихийных бедствий. Люди, которые до начала эпидемии справлялись со своей тревогой, сейчас страдают от фобий и тревожных расстройств.



**МАРИЯ
ЕРИНА**

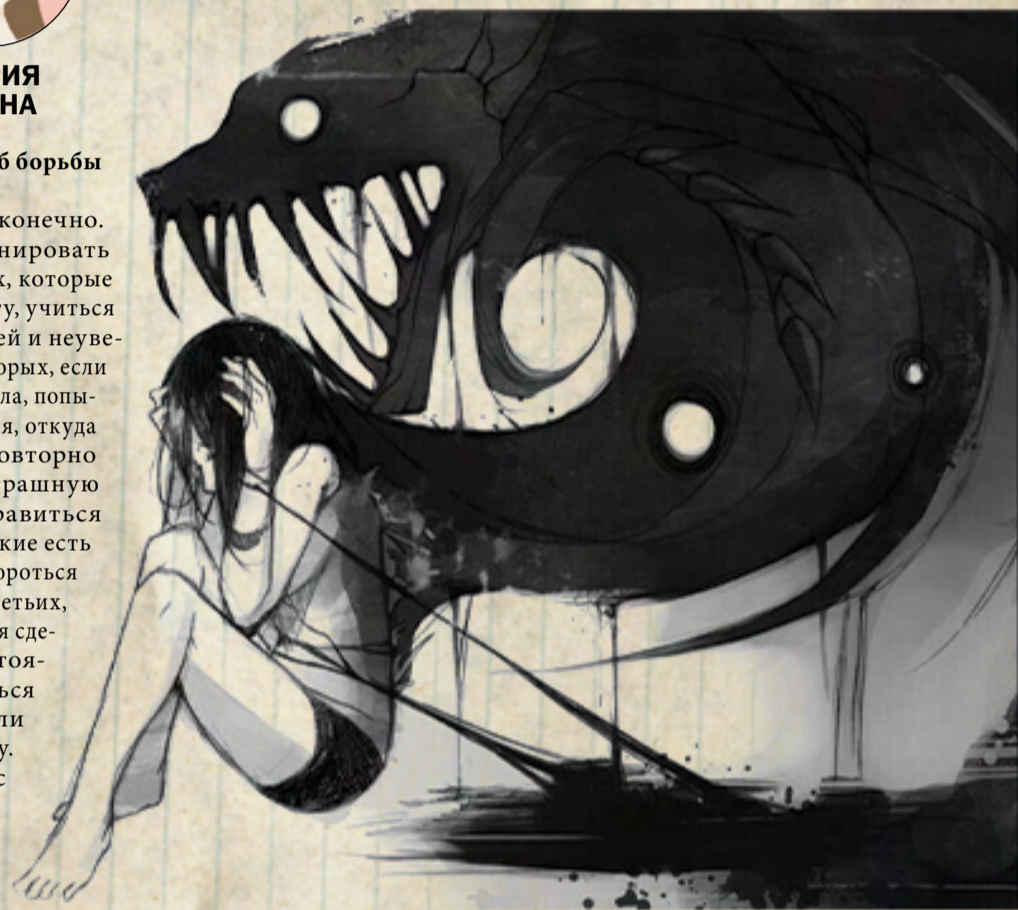
Есть ли способ борьбы с фобиями?

— Есть, конечно. Во-первых, тренировать себя в ситуациях, которые вызывают тревогу, учиться справляться с ней и неуверенностью. Во-вторых, если уже фобия возникла, попытаться разобраться, откуда она взялась. Повторно пройти через страшную ситуацию, справиться с ней, понять, какие есть ресурсы, чтобы бороться со страхами. В-третьих, если не получается сделать это самостоятельно, обратиться к психологу или к психотерапевту.

Да, порой нас одолевает страх. Но не стоит стесняться и пря-

тать его от окружающих. Лучше сразу разобраться в проблеме. Понять её происхождение и перебороть. Помните, что в мире всегда

есть люди, которые помогут вам преодолеть все преграды, несмотря на то, какими бы прочными они ни были.



СЕЛФХАРМ = НАСМОРК

Девочка Маша всю жизнь, когда злилась, кусала себе губы, очень сильно, чтобы почувствовать боль. Мальчик Миша всю жизнь, когда расстраивался, царапал ногти. Девочка Ева, каждый раз, когда не слушалась родителей, не ела по несколько дней, наказывая себя так. Мальчик Ваня не поступил в университет и сейчас, работая на заводе, постоянно пьёт алкоголь. Девочка Соня один раз подверглась насилию со стороны одного человека и начала резать свое тело, чтобы доказать себе, что оно принадлежит ей.

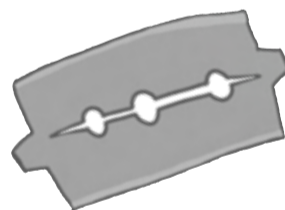
Все, о чем я только что написала — это селфхарм. В разных его формах. Это не всегда порезы. У него есть множество видов и, возможно, кто-то из вас даже не в курсе, что тоже им занимается. Самое важное, что нужно о нем знать — большинство, кто этим занимается, не хочет от этого умереть, даже наоборот — пытается выжить. Пытается за болью спрятаться от эмоций и мыслей, которые мешают жить нормально. Несколько месяцев назад этим занималась и я. Самоповреждения — это хуже наркотиков. Один раз причинил себе боль, заглушил эмоции, и ты уже на игле. Но необходимо знать, что есть и менее радикальные способы справиться с эмоциями. Из-за влияния

интернета и романтизации самоповреждений, множество подростков, не задумываясь, берут в руки лезвие. И это очень страшно.

Екатерина Васильевна, психолог, говорит: «Самоповреждения — большое страдание для человека. Часто подросток попадает в замкнутый круг: вновь и вновь наносит себе порезы,

пытаясь преодолеть эмоциональную боль, но лишь закрепляет такую форму поведения, когда человек не способен справляться даже с малейшими эмоциями. Это усугубляет негативное отношение к себе, своему телу, миру. Важно распространять знание о том, что есть специалисты, умеющие помочь человеку, страдающему от самоповреждений — это психотерапевты, психиатры, психологи.

Не нужно бояться обратиться к специалисту. Если кто-то из ваших друзей или знакомых поделился с вами, что наносит самоповреждения, вот, что вы можете сделать: выслушать его. Не навешивать ярлыки, не осуждать человека. Попытаться сформировать дружеские, доверительные отношения с ним. Рассказать взрослым, которым можно доверять. Посоветовать обратиться к професси-



оналу: психологу (например, к школьному; на телефон доверия), к психотерапевту.

Понимать, что не стоит пытаться помочь человеку только самостоятельно.

Некорректная помощь, в таком случае, может только усугубить проблему. Многие взрослые считают, что дети делают это только ради внимания, кричат на них, и подростки только продолжают это делать. Даже если делается ради внимания, почему нельзя дать

необходимое внимание, чтобы порезы прекратились? Моя подруга Дарья поделилась своим опытом: «В

седьмом классе я поняла, что у меня нет друзей, я постоянно чувствовала себя очень одиноко и плохо. С этой проблемой я обратилась к маме, но та мне сказала, что мои эмоции и психи никому не нужны. Я закрылась в себе. У меня начались истерики,

во время одной из таких я начала царапать себя и осознала, что мои эмоции исчезают. Со временем предметы, которыми я наносила порезы, стали острее, а я все так же боюсь просить у кого-то помощи. Я боюсь осуждения и просто прячусь. По сути, я в тупике»

Никогда не осуждайте таких людей это симптом заболевания, разве вы когда-нибудь осмеивали людей с насморком или кричали на них за это? Таким людям необходима помощь специалиста. В Санкт-Петербурге есть несколько телефонов доверия: 576-10-10, 8-800-2000-122. По первому из них я и познакомилась с психологом, с которым занимаюсь до сих пор. Именно благодаря ей и своей работе над собой, я и отказалась от селфхарма.



**СОФЬА
ЛЕБЕДЕНКО**

ДЕЖАВЮ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Каждый из нас когда-либо сталкивался с эффектом дежавю. Он заключается в том, что появляется ощущение повтора определённых моментов в жизни индивида. Человек чувствует, что подобный сценарий уже проигрывался и похожая ситуация уже происходила, но не может восстановить хронологические рамки, от чего испытывает серьёзное чувство тревоги, вызывающее дискомфорт. Вы чувствовали когда-нибудь, что происходящее сейчас уже когда-то случилось с вами, но вы не понимаете, когда именно? Это называется эффектом дежавю. Он может вызывать тревогу и дискомфорт.



Термин «Дежавю» впервые был использован психологом Эмилем Буараком в 1876 году в книге «Будущее психических наук». «Любое субъективно неадекватное ощущение узнавания в нынешнем ощущении неопределённого момента из прошлого» — такую трактовку использовал Буарак. Ощущение дежавю долго считалось паранормальным

явлением, пока учёные не занялись этим вопросом серьёзно. Уже многие годы они работают над изучением этого явления, но к единому решению они не пришли до сих пор. Каждый выдвигает свои версии и считает правильной свою теорию.

По поводу дежавю сложилось много мифов и теорий. Давайте рассмотрим самые популярные из них:

1 Ложные воспоминания появляются вследствие нарушений в процессе работы памяти. В работе систем запоминания иногда проявляются сбои, из-за которых мозг путает настоящее и прошлое. Это означает, что раньше могла произойти похожая ситуация, но наш мозг сложил детали и решил, что случилось то же самое событие.

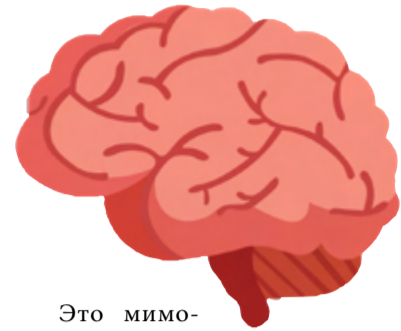
2 По второй теории эффект возникает, когда человек попадает в знакомую по предыдущей

жизни обстановку и окружение. Например, человек переехал в другой город, а по возвращении домой на него накатывают воспоминания.

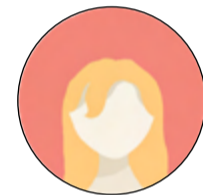
3 Мозг воспроизводит ситуацию, произошедшую с индивидом во сне. За ночь нам всем снится разное количество снов. Мы не помним почти ничего из них, но наше подсознание держит всё в себе. В момент дежавю воспоминания из снов всплывают в памяти, но рамки между реальностью и миром, выдуманным нашим подсознанием, стираются.

Периодичность проявления дежавю зависит от многих факторов. Например, частота путешествий и их продолжительность, занятия спортом и т.д.

Когда дежавю случилось с вами, необходимо в первую очередь успокоиться и немного подождать, так как это пройдет очень быстро.



Это мимолётное явление пугает, но бояться его не стоит. У среднестатистического человека оно случается 1-2 раза за месяц. У пожилых людей периодичность сокращается до 1 раза год. Это совершенно нормальное явление, но если оно случается всё чаще и чаще, это уже психологическое заболевание. В таком случае необходимо обратиться к специалисту.



ЮЛИЯ ПЕТУХОВА

6 СПОСОБОВ УЛУЧШИТЬ САМООЦЕНКУ

Заниженная самооценка — распространённая психологическая проблема, которой страдают около 40% населения, и часто это расстройство происходит из детства. Психика ребенка очень неустойчива, и давление родителей, раздор в семье могут вызывать нарушение адаптации, что начинает проявляться при взрослении.



записывать пять поводов быть довольным собой. Делать это в будни и в выходные, в учебные дни и на каникулах. Поначалу будет трудно. Главное — не сдаваться.

Писать можно не только о великих свершениях. В списке могут быть такие пункты: навел порядок дома без напоминаний, помог сестре с домашним заданием, сходил в театр, хорошо подготовился к контрольной.

2 Записывать случаи, когда удалось преодолеть свои ожидания

Подростковый возраст — один из самых чувствительных. Подростки бывают неразговорчивыми, колючими, раздражительными. Часто не могут понять, что им действительно нравится, сомневаются в своих способностях и пасуют перед успешными сверстниками. В общем, страдают из-за низкой самооценки.

Особенно обостряется чувство заниженной самооценки на фоне развития выдуманных комплексов и недостатков.

НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОВЕРИТЬ В СЕБЯ:

1 Вести список достижений
Нужно ежедневно находить и

Можно не верить, что сдашь экзамен на «отлично», но справиться с волнением; быть раздраженным, но сдерживать эмоции и не начать ссору. Такие мелочи стоит учитывать. Они помогут осознать, что мы можем контролировать свои эмоции и чувства.

3 Говорить с собой уважительно
Иногда мы становимся для себя самыми беспощадными критиками. В голове могут крутиться такие мысли: «Все как-то странно смотрят на меня», «Меня все ненавидят» — хотя на самом деле это не так. Можно внушить себе, что недостаточно хороша (или хорош), и жалеть, что не родилась

(или родился) кем-то другим. Но правильное научиться говорить с собой как с человеком, которого уважаешь.

Когда появятся негативные мысли, нужно записать грубые и жестокие слова, которые говорите себе, или обидные замечания, которые не выходят из головы. Когда в следующий раз старая пластинка заиграет, мысленно нажать на «Стоп». Сказать себе: «Я не буду разговаривать с собой в таком тоне».

4 Найти внутреннего наставника
У каждого есть свой внутренний критик. А что, если найти ему оппонента — внутреннего наставника? Это может быть человек, который подбадривал вас в прошлом. Или люди, которые благодарны вам за доброту и помощь. Или личность, которой вы восхищаетесь (актер, певец, спортсмен). Когда внутренний критик поднимает голову, нужно позвать внутреннего друга. Спросить себя: «Что на это ответил бы мой добрый наставник?». Простой совет поднимет настроение и поможет справиться со страхами.

5 Определить жизненные ценности

Почти все решения мы принимаем исходя из собственных ценностей. То, во что верим (или не верим), помогает определить, как и с кем проводить время, сколько сил тратить на то или иное заня-

тие. Жизненные ориентиры могут быть связаны с другими людьми и с разными сферами жизни. Иногда жизненные ценности отражают качества, которые человек хотел бы иметь и проявлять.

Назвать свои ценности непросто, но уже сейчас стоит спросить себя: «Что для меня на самом деле ценно? Что больше всего меня заботит?»

6 Определить источники вдохновения

Черпать энергию и уверенность стоит из собственных источников вдохновения. Чтобы их определить, нужно ответить на следующие вопросы: Чем мне нравится заниматься? Почему? Что мне не нравится делать? Почему? Что дает мне ощущение цели в жизни? К чему у меня талант? Что у меня хорошо получается? Ответив на эти вопросы мы для себя найдём сферу, в которой нам комфортно и будем продолжать двигаться дальше.

Подведем итог: низкая самооценка может стать причиной замкнутости, непонимания, конфликтов в семье и в коллективе. Комплекс неполноценно-

сти мешает развиваться и добиваться поставленных целей.

Подростку нужно постараться составить положительное мнение о себе. Ему необходимо понять, что его любят, ценят, уважают. Это поможет адаптироваться в сложных социальных условиях, не потерять себя и добиться жизненных успехов.



КСЕНИЯ КОНЯГИНА



ПСИХОЛОГ В КВАДРАТЕ

Когда в жизни появляются трудности, люди обращаются к психологу. Он выслушивает нас и даёт рекомендации. А к кому обратиться ему, психологу? О работе психологом-супервизором, профессиональном пути и ответственности нам расскажут специалисты в этой области.



– Расскажи нашим читателям, кто такой супервизор?

– Супервизор – это психолог, который разбирает случаи из практики других психологов. Клиент и супервизор рассматривают ситуации с работы.

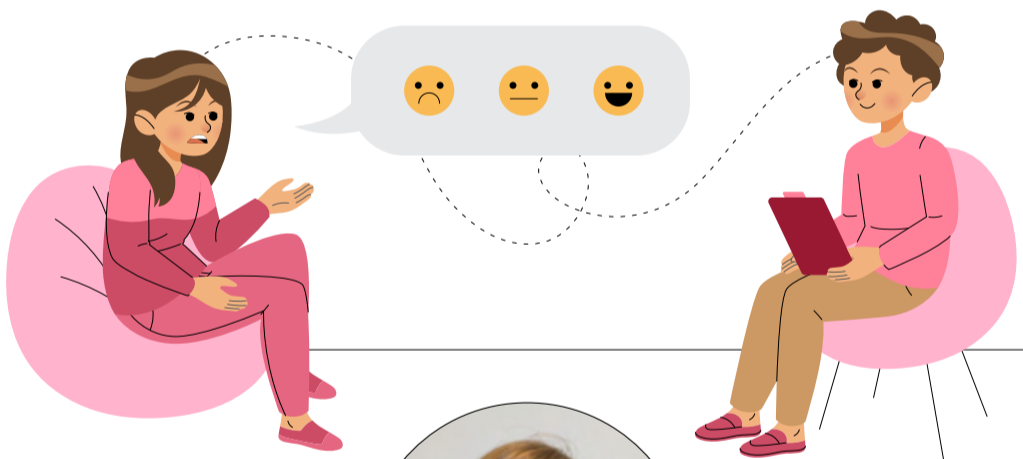
– Почему ты решила, что хочешь стать супервизором?

– Во-первых, это интересно. Это не контроль качества, где клиент рассказывает о своих неудачах, а супервизор говорит, где конкретно тот ошибся. Супервизия – это терапия в форме профессионального консультирования. Во-вторых, я давно в профессии и для меня это естественный переход на следующий этап.

– В чем главное отличие работы с обычными людьми от работы с психологами?

– Разница в терминологии. Психолог больше подкован в (психологических) терминах. С одной стороны, это удобнее, потому что не надо тратить время на объяснение того, что происходит. С другой стороны, могут возникать трудности, когда человек очень хорошо разбирается в теме и уже не обращает внимания на важные детали. Лично мне больше нравится работать с клиентами-непсихологами, которые «начитались» умных книжек, однако на психфаке не учились.

Анастасия Паршукова,
психолог, супервизор



– Психологам помогает супервизор. А кто поможет супервизору?

– Когда я только начинала работать, в моей голове была фантазия, что существует «верховный» супервизор, к которому обращаются все остальные. Это не совсем так, потому что супервизия делится на разные виды: индивидуальную, групповую и интервизию. На разных этапах работы используются разные методы, и определенной иерархии у супервизоров не существует.

– А в чем разница между этими видами?

– Индивидуальная супервизия – это беседа один на один. Именно в этом методе присутствует иерархия. Групповая супервизия – это занятие, где есть группа и ведущий. Ведущий отвечает за струк-

туру и даёт обратную связь специалистам. Другим вариантом групповой супервизии является интервизия. Она отличается тем, что роль ведущего переходит от одного к другому. Группа сама распределяет материал, и каждый отвечает за свою часть консультации.

– Как же стать супервизором?

– Можно просто учиться подольше, например, в Гештальт-институте (МИГИП) или в ВЕИП-е. В моём случае было не так: я закончила психфак в СПбГУ, дальше попала на работу в частный психологический центр и уже там училась супервизии.

Дарья Гапоненко,
психолог, супервизор



– С какими проблемами обращаются чаще всего?

– Очень часто обращаются с профессиональным и личностным выгоранием. Психологи часто не понимают, что с ними происходит. Проблемные дети, отсутствие удовлетворения от группы (в которой он работает), ощущение себя как плохого ведущего и другие подобные чувства. Непонимание, тревожность, отсутствие рычагов влияния на группу – менее популярный, но тоже частый запрос. Отдельный блок для консультаций – занятия с психологами, работающими на телефонах доверия.

– Как не переносить личные отношения на работу, если за помощью обратился знакомый?

– На индивидуальную супервизию и группы с телефона экстренной

психологической помощи я стараюсь не брать близко знакомых. Однако в супервизионном формате это не так значимо, как в индивидуальной терапии. В таком формате мы не так глубоко лезем и можем придерживаться рабочих отношений.

– Чувствуешь ответственность за своих клиентов?

– Я воспринимаю себя не как наставника, а как проводника для специалиста. Мы вместе пытаемся понять, как лучше поступить в той или иной ситуации. Финальное решение принимает сам специалист. Прийти на супервизию и «забрать» что-то оттуда – это полностью его ответственность.

Иракли Кобалия,
психолог, супервизор



МАРИЯ
АЛЕКСАНДРОВА

БЕЗ ПАНИКИ!

В прошлом году, обсуждая устный экзамен по русскому языку, я услышала от одноклассника словосочетание «паническая атака». Однако вскоре поняла, что он имел в виду испуг. Ведь не интересующиеся данной темой, используют медицинский термин как попало. Поэтому хочу рассказать о своём жизненном опыте с таким диагнозом и пояснить, чем приступ панической атаки отличается от страха или тревоги.



СВЕТЛАНА
КИРИЧЕНКО

Моя первая паническая атака случилась на улице, когда вокруг было полно людей. Идя вдоль дороги, я почувствовала нечто странное: звуки стали гораздо тише. Будто бы всё происходящее было выдумкой. Страшно и дико. Бежать или прятаться. Тогда я пережила день вместе с непониманием и ужасом, а уже вечером рассказала о случившемся родителям. После некоторых раздумий было решено вести меня на осмотр к остеопату. Предполагалось, что есть связь с физиологическими показателями. Затем невролог перевёл меня в центр для обследований. В тот период не подбирались необходимые слова — опора шла только на впечатление. Сейчас я бы сказала, что испытываю дереализацию и деперсонализацию. Дерезация — это чувство отдаленности мира. Реальность — иллюзия, а ты находишься в другом месте. Деперсонализация — это ощущение того, что человек не является собой: он в мыльном пузыре, управляемый кем-то извне. Ужас этого микса состоит в потерянности: не знаешь, как поступить. Внимание невозможно сосредоточить, факторы восприятия приглушаются (вплоть до вку-

совых), а ситуацию усугубляют мысли о смерти. Люди вокруг странно оглядываются. Позже за основным приступом следует сохранение тех же ощущений на 4-5 часов.

После обследований я получила рецепт лекарств, которыми пользуюсь и по сей день. Подобные медикаменты дают эффект после их употребления в течение 2-3 месяцев. Если в жизни присутствует фактор стресса, вероятность рецидива увеличивается. Появились они как раз из-за того, что в 11 лет я предпочитала не адекватный образ жизни, а четырехчасовой сон во имя хороших отметок.

После того, как я рассказала друзьям о панической атаке, они мне не поверили, решив, что так я пытаюсь привлечь внимание. Только одна подруга, с таким же диагнозом, поддержала меня. И это проблема. Важно понимать, что человек с паническими атаками не агрессивный, ему не требуется наблюдение врача на постоянной основе, а также он отвечает за свои действия. Лучше дать ему время на успокоение и помочь заземлиться.



К сожалению, от панических атак вылечиться навсегда невозможно. Болезнь не изучена до конца. Существует гипотеза о связи этого явления с вегетососудистой дистонией, однако термин уже давно устарел. Но и не у всех, страдающих от проблем с сосудами, есть панические атаки. На одной из лагерных смен я жила с девочкой, у которой были частые перепады давления и сильные головокружения.

Однако с «паничками» она не сталкивалась. Надо также упомянуть, что у некоторых людей приступ может быть единичным и больше никогда не повториться. Но именно страх того, что может снова «накрыть» порождает дальнейшие приступы. Эта болезнь лечится только при полном участии самого пациента и зависит от его внутреннего желания и сил.

Во-первых, во время приступов у меня было предчувствие скорой смерти. От пани-

ческой атаки погибнуть невозможно и надо просто осознать тот факт, что это всего лишь иллюзия, а не настоящая смерть. А если я и умираю — что ж, время пришло!

Во-вторых, избегать мест, где происходили когда-либо панические атаки нельзя, поскольку это только усугубит ситуацию. В-третьих, внешне приступы никак не выражены. Люди не замечают этого на самом деле, не пялятся. Поэтому я начала спокойно касаться домов, иногда трогать асфальт. Если нужно — звонить кому-либо из близких, и напрямую говорить, что мне нужна поддержка в данную секунду. И наконец надо не давать «паничкам» возможность тебя запугать. Скажи себе: «Да, я ощущаю тревогу и страх. Но ведь знаю, что со мной происходит. Это не смертельно, а значит, пора успокоиться».

На самом деле, совру, если скажу, что не хотела бы иметь опыт панических атак в жизни. Они помогли раскрепоститься: не стесняться

посторонних взглядов на улице, а также лучше понимать саму себя. Дали осознание, что люди не читают мои мысли и необходимое стоит проговаривать вслух.

Таким образом, я перестала бояться того, что однажды жизнь закончится. Парадоксально, но такой взгляд помог больше ценить счастливые моменты здесь и сейчас.



ПРЕКРАСНАЯ СТРАНА, ТЕБЕ НЕ ИЗМЕНЮ

Каждый хоть раз бывал за границей или до сих пор мечтает туда попасть. Что же стоит за этим? Потребность в новом опыте или синдром «железного занавеса»? Или же вопрос неактуален и путешествия по России пользуются популярностью у населения? Ответы найдем с помощью анкетирования. Участники — медицинские работники, представители пяти возрастных категорий (от 23 до 30 лет, от 30 до 40, от 40 до 50, от 50 до 60 и старше 60).



ПОЛИНА АЛЯБЕВА

НЕ ОПРАВДАЛО НАДЕЖДЫ

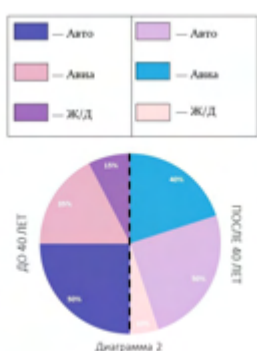
В начале работы казалось, что приоритет будет у путешествий за границу, однако выяснилось, ожидаемые результаты были только в одной группе населения (среди людей в возрасте от 40 до 50 лет). Это связано с недавно возникшей эпидемией. На долгое время пришлось отказаться от поездок за границу, и даже сейчас выезд проблематичен. Многочисленная сдача ПЦР — тестов, сертификаты о прививке (которые не всегда принимаются при пересечении границы), соблюдение карантина по приезду отталкивают людей от посещения другой страны. Результаты анкетирования так и построены: я не против поездки за границу, только условия путешествия по России гораздо проще. Но при организации отдыха в пределах нашей страны возникают новые трудности, решения которых появляются не так быстро.

Диаграмма 1: Куда Вы планируете путешествие? (в ближайшее время)



У ЧЁРТА НА КУЛИЧКАХ

Находиться долгое время в дороге под силу не каждому туристу. Это затрудняет доступ ко многим российским городам, находящимся на большом расстоянии друг от друга. Не везде можно проехать на привычных поездах и не везде есть аэропорт. В горах сложно построить



железнодорожную ветку, а долгие перелёты не очень комфортны. Дорогие переезды внутри страны иногда и вовсе становятся основной причиной отказа от путешествия

Диаграмма 2: Каким видом транспорта Вы предпочитаете путешествовать

ДЕШЕВО И СЕРДИТО

Люди ждут открытия границ. Мы стремимся туда, ожидая комфорта и удовольствия от отдыха за потраченные деньги. Российская сфера обслуживания пока не может похвастаться подобным успехом. За одинаковую стоимость нас ждет совершенно разный уровень сервиса (по данным исследования телеканала «Моя Планета», около 66% опрошенных считают, что уровень обслуживания в нашей стране существенно ниже, чем в зарубежных странах, в то время как 27% не видят различий в качестве сервиса. Кроме того, респон-

дентов разочаровала стоимость проживания и перемещения по России: большая часть опрошенных (примерно 41%) считает, что путешествия по стране обходятся дорого, 27% посчитали Россию наиболее бюджетной для отдыха, а 32% не увидели особых различий в стоимости). Также многое зависит от места проживания. По данным анкетирования, хотя остановка в отелях и является приоритетной, но вариант поиска частных предложений не исключается.

Диаграмма 3: Где обычно останавливаетесь

ОТГОЛОСКИ ХОЛОДНОЙ ВОЙНЫ

После Второй мировой войны начался период противостояния между СССР и США, во время которого были закрыты границы нашего государства. Выезд за рубеж строго контролировался. Привозимые контрабандой товары были



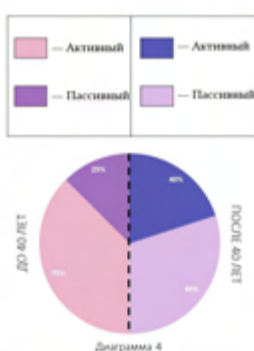
на вес золота, а счастливицам, сумевшим совершить поездку, завидовали.

За много лет сформировался засевший в сознании многих поколений стереотип о лучшем зарубежном мире. Об этом говорит и опрос, согласно которому люди от 40 лет и старше почти единогласно выбрали местом отдыха страны ближнего и дальнего зарубежья.

СВЕТЛОЕ БУДУЩЕЕ — НАСТОЯЩЕЕ

Опыт прошлого года показал, как всё может измениться. Планы рушатся и заставляют нас привыкать к новым условиям. Но даже это не убивает стремления нового поколения исследовать свою страну. Вкусы меняются, всё больше людей предпочитают пляжному отдыху активный отдых и экскурсионные туры. (По данным анкетирования, среди людей от 23 до 30 лет одним из популярных видов отдыха является активный). Данные показатели рано или поздно заинтересуют государственные органы: будут выделены средства на развитие туризма в России. Представление о путешествиях изменится, а отдых станет комфортным для всех.

Диаграмма 4: Какой вид отдыха Вы предпочитаете



ТЫ ТОЖЕ ЛЮДОВИК?



Династические имена впервые появились в Риме. Произошло это вследствие появления империи. Тогда правитель хотел отличаться от обычного человека не только положением, но и именем. Однако главной причиной можно считать желание узаконить власть наследника, передав ему не только титул и власть, но и своё имя. Первым таким именем стало «Цезарь». Позже эту традицию переняли в Европе и у каждой страны появилось своё династическое имя. Здесь лидирует Франция с Людовиками (их было 19), Англия с Генрихами (9) и Испания с Альфонсами (8). Забавно, что сейчас большинство таких имён непопулярны.

С явлением повторяющихся имён столкнулось и папство. Чаще всего папами становились люди преклонного возраста. Папы быстро умирали, а на их место приходили новые. Люди этого сана брали лишь библейские имена и их дублирование стало неизбежным. Так что в этом случае повтор никак не связан с династией.

Кроме Европы, династические имена встречались только в центральной Америке. У ацтеков было лишь одно повторение имени за всю их историю. Одно из последних императоров назвали Монтесумой в честь предка. Он был убит европейцами, которые тогда захватывали Америку. Наследник Монтесумы II получил имя отца и примкнул к противнику.

В России среди царей и императоров традиция имен для династии не прижилась. Дворянство же её переняло и пронесло сквозь века. Сохранение традиции стало способом почтить предков, дав ребёнку имя, как у них. Например в романе «Война и Мир» в роду Болконских мальчиков называли только двумя именами: Николай и Андрей.

Стоит отметить, что это явление встречается и в современном мире, но большинство его функций утеряно.



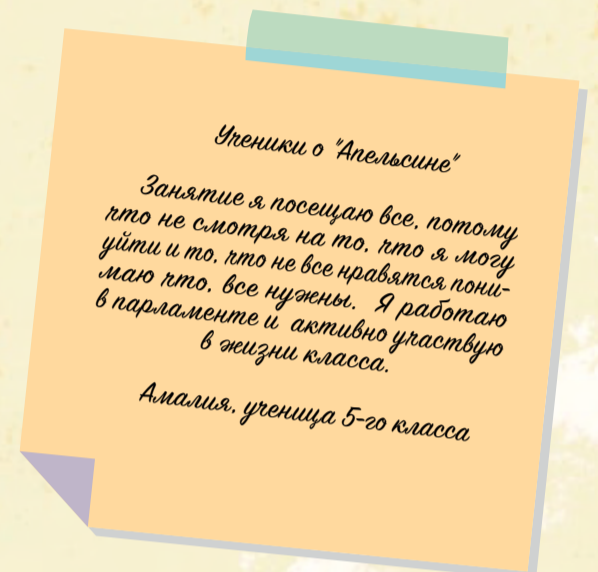
АЛЕКСАНДР БРУСКИН (ВЕРНОПОДДАННЫЙ ЛЮДОВИКА XIV)

УЧИТЬСЯ МОЖНО ПО-ДРУГОМУ

Что, если бы школой управляли дети? Ученики могли бы сами выбирать, чем, когда и как им заниматься: составляли бы свое расписание, устанавливали правила и занимались только тем, что им интересно. Кажется, что при такой системе дети разленились и не будут учиться совсем. Но последователи неформального образования так не считают. В своих учебных заведениях они позволяют школьникам руководить учебным процессом. Так что же лучше: учиться по старинке или в атмосфере полной раскрепощенности? Давайте познакомимся с неформальным образованием поближе и сделаем для себя выбор между традициями и новшествами.

ников остаться. Если же ученик решит не посещать уроки вообще (дети сами выбирают, чем и когда они хотят заниматься), его никто не будет заставлять учиться. Но таких в «Апельсине» немного: рано или поздно учебный процесс затягивает всех.

Права человека – за решение конфликтов, министерство Пространства – за обустройство и комфорт аудиторий, а Информационное министерство – за социальные сети, радио и распространение новостей по школе. Интересную функцию выполняет последнее



В отличие от традиционной системы обучения, главную роль в «неформальном» учебном процессе играет не учитель, а ученик. Из этого принципа вытекает множество различий между привычным и нестандартным типом образования:

- В отличие от неформальной системы, в традиционной качество и количество знаний должно соответствовать ФГОС (федеральным государственным образовательным стандартам). Поэтому задача учеников – подстроиться под эту систему и стараться как можно больше соответствовать ей.
- Неформальное образование старается создать как можно более комфортную психологическую обстановку, чтобы ребенок мог учиться спокойно.

Кроме того, в «неформальных» школах ученикам нередко предоставляется свобода в выборе изучаемых предметов, способов получения информации и посещения.

В России Неформальное образование имеет своих последователей. Во многих городах нашей страны можно встретить так называемые «школы Монтеessori». Учебный процесс в них организовывается по методике итальянского педагога Марии Монтеessori, которые позволяют ученикам самостоятельно выбирать предметы и способы их изучения и не поощряют вмешательство учителя в познавательный процесс. Свою известность имеет московская «школа самоопределения №734 имени Александра Наумовича Трубецкого». Она устроена по

самоуправления. Так, например, в школе существует «Суд», решающий конфликты между учениками, и «Совет Школы», который занимается рассмотрением насущных вопросов и организацией мероприятий. Особо ярким примером нестандартного учебного заведения также можно назвать петербургскую школу «Апельсин». Она является творением института неформального образования, под руководством которого в ней практикуются передовые идеи педагогики. О ней будет рассказано чуть подробнее, чтобы мы могли представить себе, как проходит жизнь обычного ученика «неформальной» школы.

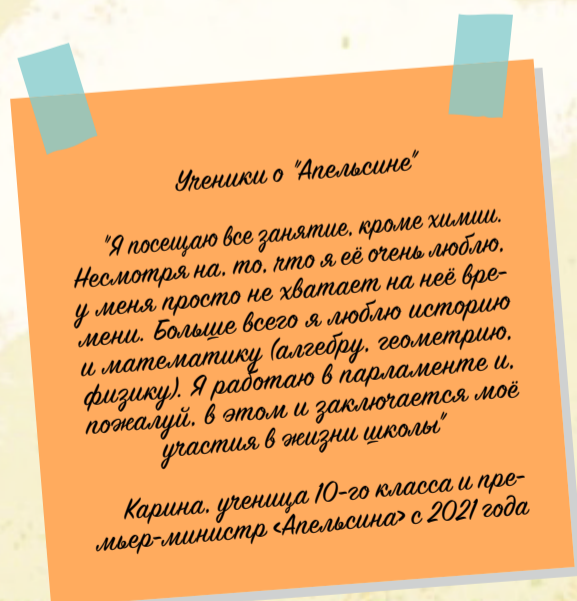
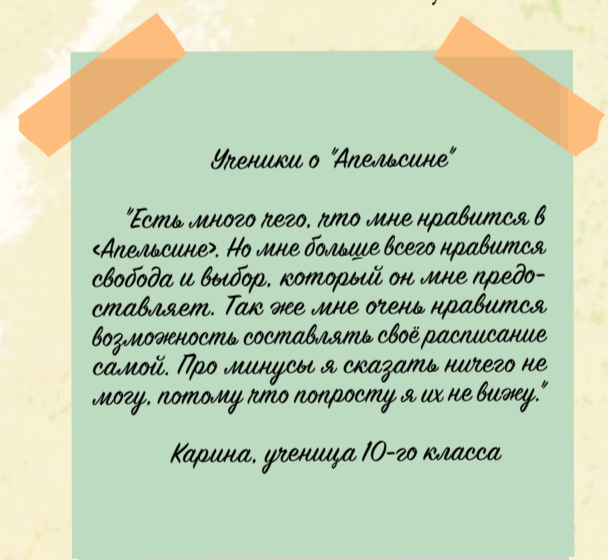
Как и во всех школах страны, ученикам «Апельсина» придется сдавать итоговые государственные экзамены и получать аттестат. Но на этом сходства с привычной нам системой обучения заканчиваются. В школе нет оценок и домашнего задания. Вместо этого каждую четверть знания учеников проверяют, устраивая консилиумы (устные зачеты), а за успеваемостью следят тьюторы, которые прикрепляются к каждому ученику после седьмого класса. Помимо предметов, изучаемых во всех учебных заведениях, ученики «Апельсина» занимаются танцами, йогой, кунг-фу, играют на флейте или в шахматы, а во внешкольное время – посещают театры, выставки, музеи и даже другие города.

За посещением в «Апельсине» строго не следят. Если ученик нехорошо себя чувствует, или хочет отдохнуть, он может сообщить об этом учителю и его отпустят. Исключение представляют только занятия, на которых изучаются сложный или важный материал – на них преподаватель может попросить школь-

Чтобы привить детям любовь и интерес к учебе, младшим классам в «Апельсине» разрешено самостоятельно выбирать, какие уроки они хотят посещать. Для этого в стенах аудиторий есть стелклянные вставки. Любой ученик может пройти по коридорам,

министерство – Финансов. Каждому классу «Апельсина» ежемесячно выдают 1000 рублей, которые школьники могут потратить, на что сочтут нужным. Задача министерства – следить за бюджетом и тратами каждого класса.

Вот так живут «нестандартные» ученики.



- В обычных школах между учениками нередко возникает конкуренция (например, из-за оценок). В неформальных школах она отсутствует. Вместо этого детей учат сотрудничать друг с другом.

принципам настоящей демократии: каждый ученик является гражданином школьного государства, подчиняется своду законов «Имею право» и имеет право участвовать в школьной жизни через различные органы

посмотреть, что происходит на разных занятиях, и присоединиться к интересному. Старшеклассникам все-таки приходится следовать расписанию. Но вместо этого в расписании им выделено специальное время под названием «self-study». В эти часы они могут посетить занятия, которые им нужны или интересны.

В «Апельсине» ученики не только составляют собственное расписание и выбирают, чем им заняться, но и устанавливают общешкольные правила. Для этого существует «парламент» и «министерства», состоящие преимущественно из школьников, а также «премьер-министр», которого ежегодно выбирают путем тайного голосования. Парламент отвечает за безопасность, министерство

В наше время у неформального образования появляется все больше последователей. Учитывая одну из тенденций современного образования – гуманизацию – его популярность может существенно возрасти. Но сегодня предпочтение все же отдают традиционной системе. Возможно, в недалеком будущем все изменится.



МИЛЕНА КУЛЕШОВА

СЕКРЕТЫ ТВОЕГО МОЗГА

Иногда вы усердно трудитесь, а результата всё нет. Оказывается, успех состоит не только в ясности ума, но и в эффективной работе мышления, сознания и подсознания. Разберём способности человеческого мозга на примере двух одноклассниц. Ира и Кира готовились к ЕГЭ по обществознанию. Они не пропускали уроки, выполняли все домашние задания, учились на «отлично», в общем, находились в равных условиях. НО! Ира знала секреты эффективной работы мозга, а Кира лишь тщательно повторяла пройденный материал. Девочки готовились весь год, в итоге Ира написала на 100 баллов, а Кира – на 85. Почему девочки получили разный результат?



СЕКРЕТ №1. МЫШЛЕНИЕ.

Мышление – это способность человека создавать модели реальности. Это понимание того, что происходит вокруг нас. Мышление есть у всех, но оно, как правило, работает неосознанно. Мышление включает мозг, даже когда у него нет конкретной цели. Однако у нас есть способность осознанно управлять им, задавая программу жизни. Можно вовремя устранять ошибки в восприятии и избегать нежелательного результата.

Ира понимала, что есть два исхода сдачи экзамена: либо сдаст его на максимальный балл, либо нет. Зная, что она может контролировать мышление, девушка настроила оптимистический образ мысли. Она уверяла себя в том, что сдаст экзамен на все сто. Это было её главной целью. А Кира понимала, что может сдать хуже, чем хотелось бы. Она не была уверена в своих силах без повторного монотонного заучивания материала. Перед ней стояла цель – всё выучить. На экзамене, сомневаясь в своём успехе, она допустила ошибки.

Управляя мышлением, мы можем заставить мозг нам содействовать. В итоге он приведёт нас туда, куда нам надо.



СЕКРЕТ №2. СОЗНАНИЕ

В своей книге «Подсознание может всё!» Джон Кехо говорит, что мы живём одновременно в двух реальностях. Одна из них – внутренняя реальность наших мыслей, чувств, взглядов. Другая – внешняя, где существуют люди, места и события.

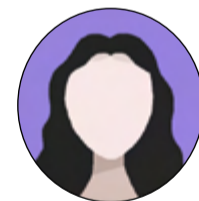
Сознание – это мощная сила, влияние которой ощущается в каждом аспекте жизни человека, от которой зависят успехи и неудачи.

У Киры экзамен ассоциировался с негативом и страхом. Она заставляла себя учить материал снова и снова, думая, что плохо им владеет. Чувства и мысли откладывались в подсознании, где их уже невозможно изменить. Однако их можно контролировать на уровне сознания. Кира многократно прокручивала у себя в голове самые страшные сценарии сдачи экзамена. А Ира не принимала во внимание пугающие стереотипы. Она смотрела на испытание как на игру, где 100 баллов – главный приз, не сомневаясь, что всё получится.

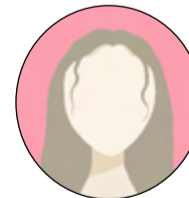


МОЗГ. ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

- 1 Развивайте оптимистический образ мысли. Не думайте о плохом, старайтесь мыслить и смотреть на мир позитивно.
- 2 Не заикливайтесь на неудачах: извлекайте из них выводы и заменяйте мысли о прошлом на мысли о будущем.
- 3 Принимаясь за дело, задавайте себе три вопроса и отвечайте на них:
 - Зачем я это делаю? Кому это нужно?
 - Что является главной целью?
 - Как это сделать? Каковы инструменты?
- 4 Полюбите то, чем вы занимаетесь. Если вам понравится то, что вы делаете, работать будет интересней, и в подсознании не будет негативных установок.
- 5 Разбивайте ваше дело на маленькие задачи.
- 6 Помните, что все мысли материальны. Осознавайте то, о чём вы думаете, и верьте, что у вас всё получится.
- 7 Отдыхайте. Отвлекайтесь от дел и ни о чём не думайте, хотя бы пару раз в день.



МАРИЯ ХРОМОВА



ЛИНА ГОРНОВА



ВИКТОРИЯ ШАЛДА

СЕКРЕТ №3. ПОДСОЗНАНИЕ.

Подсознание – это таинственная половина мозга. Оно обрабатывает каждое событие нашей жизни и связанные с ним мысли и чувства. Это инструмент, который всегда готов служить нам, но лишь единицы умеют им пользоваться. Подсознание одинаково отражает и удачу, и поражение и не может регулировать наше отношение к случившемуся. Это происходит на уровне сознания. Если человек хочет лучшей жизни и стремится к ней, а в его подсознании есть иные установки, они будут мешать осуществлению его желаний.

У Киры в подсознании были убеждения: «Я не сдам», «Мне не повезёт», «Экзамен – это лотерея». Даже если во время экзамена она была бы спокойна и все шло по плану, мозг думал иначе. Ведь подсознание вызывало у неё неуверенность во время работы. У Иры же было противоположное убеждение: «Я готовилась, а значит, всё знаю». Только с таким настроением и может всё получиться. Ведь если нет страха и негативных мыслей, нет и неуверенности.



ВОЗВРАЩЕНИЕ В ПРОШЛОЕ! ВИНТАЖ И ВИНИЛ СНОВА В МОДЕ!



Мода — это не только одежда.
Это наши мысли, наш образ
жизни,
то, что происходит вокруг
Коко Шанель

Все чаще я сталкиваюсь с понятием винтажной одежды. Молодых девушек можно встретить на улицах города в лучших винтажных нарядах; в пабликах и социальных сетях, на обложках журналов модели предстают в подобных образах, а известные модельеры советуют присмотреться к этому стилю. Познакомимся поближе, что же такое винтаж и винил?

ВИНТАЖ

Название пришло из виноделия. Оно обозначает год, в который было произведено уникальное вино. В одежде также. Винтажная вещь — это не просто вещь прошедшей эпохи, но имеющая определенные характеристики.

- Это должна быть вещь на пике популярности того времени, созданная модным дизайнером.

- К винтажу относятся вещи, созданные в XX веке, крайняя граница — 90-е.

- Заношенные вещи, которые потеряли свой презентабельный вид, не считаются винтажом. В идеале такие вещи либо никто не носил, либо надевали один раз.

Почему же винтаж стал снова так популярен в 2021 году? Рассмотрим несколько причин.

1 Пандемия коронавируса

Мир моды пандемия не обошла стороной. Многие бренды, такие как Kering, в состав которого входят роскошные бренды Gucci, Saint Laurent и Bottega Veneta понесли большие убытки, а число новинок и модных показов сократилось. Люди начали искать оригинальные и красивые вещи в прошлых коллекциях модных дизайнеров. Среди винтажной одежды и аксессуаров много классных изделий, удовлетворяющих тягу к стильным и оригинальным вещам.

2 Осознанное потребление

Еще одной причиной является осознанное потребление. Производство одежды наносит огромный ущерб экологии.

Только для производства одних пар джинсов требуется 75 000 литров воды. Поэтому многие начали практику осознанного потребления. Они покупают меньше вещей, но высокого качества.

В рамках осознанного потребления возрос интерес к винтажу. Зачем покупать что-то новое и, возможно, недолговечное, если есть классная вещь, прошедшая испытание временем?

3 Популяризация через селебрити

Одной из основных причин популяризации винтажа являются знаменитости, которые вводят в моду винтаж. Появляясь в подобных нарядах в общественных местах и на публичных мероприятиях, они собирают толпы поклонников и восхищенных взглядов. К ним относятся Дженнифер Энистон, Гвинет Пэлтроу, Меган Маркл и др.

4 Тяга к эксклюзивности

Современная мода штампует вещи, которые мало чем отличаются между собой. В погоне за мимолетными трендами бренды выпускают пусть и модные, но незапоминающиеся вещи. Образ, в котором присутствуют винтажные элементы, сразу бросается в глаза, а шанс, что вы встретите похожий образ на улице, равен нулю.

5 Высокое качество винтажных вещей

К винтажу относятся только те вещи, которые созданы из качественных тканей. Многие современные вещи не могут похвастаться долговечностью. Высокое качество винтажных вещей идеально вписывается в концепцию осознанного потребления и бережного отношения к природе.

Цикличность моды

Цикличность — это важнейшая закономерность развития моды. Несмотря на происходящее, рано или поздно мода возвращается на круги своя. Интересный вопрос — а как одежда отражает психологию и состояние человека?

Посредством одежды человек говорит миру о своих переживаниях. Одеждой мы отмечаем различные по содержанию и уровню значимости события: деловая встреча или первое свидание. Когда на душе радостно — наша одежда яркая, когда нам хочется поддержки — одежда мягкая, комфортная, когда нам грустно и хочется уединения — одежда становится серой, невзрачной, незаметной. Наш внешний вид всегда имеет какой-то посыл.

Для меня винтажная одежда всегда ассоциировалась с чем-то уютным и комфортным. Это особенная роскошь, похожая на старинную шкатулку с бабушкиными украшениями. Ты понимаешь, что они давно уже твои, но всё не можешь налюбоваться. Долго перебираешь, разглядываешь каждую деталь.



ВИНИЛ

«Все новое — это хорошо забытое старое». Эту фразу можно отнести и к моде вообще, и в частности к сегодняшней моде на виниловые пластинки. За полтора столетия с того момента, как люди научились записывать и воспроизводить звук, сменилось множество способов его хранения. Валики, пластинки, бобины, кассеты, компакт-диски.

Первые пластинки появились еще в конце XIX века. Их предшественниками были восковые валики с выступами, за которые цеплялся звукосниматель. Выдерживали они всего несколько проигрываний. Первые пластинки, тогда ещё сделанные из эбонита и шеллака, заметно опережали их, а качество звука, который удавалось извлечь, оказалось лучше в десятки раз. Это был колоссальный прорыв — музыка пришла в дома всех, кто хотел её слушать.

С середины 90-х годов начали применять компрессию звукового сигнала. Виниловые проигрыватели снова оказались на высоте. В конце концов появилось желание вновь послушать те самые, памятные с детства пластинки, найденные на антресолях.



Одна из причин возрождения винила — культура slow down, или замедление ритма жизни. К ней относят медленное и глубокое погружение в искусство с тщательным подбором материалов. Виниловые пластинки становятся особенным музыкальным носителем, так как они предполагают осознанный выбор.

Ко второй причине возрождения винила можно отнести «ретроманию». Английский музыкальный критик и журналист Саймон Рейнольдс считает, что современная поп-культура застряла в переработке собственного прошлого, ведь с начала 2000-х годов в музыке не появляется новых направлений и стилей. Таким образом происходит возвращение не только к жанрам музыки,

но и к старым форматам воспроизведения.

Для меня виниловые пластинки — это частичка прекрасных воспоминаний. Каждый раз, когда я ставлю пластинку в проигрыватель, то переношусь в прекрасное прошлое. Большая гостиная с узорами на потолках озарена солнечными лучами. Мы сидим с дедушкой, слушаем романсы и бесконечно о чем-то говорим! Дедушки больше нет в моей жизни, но осталась целая коллекция виниловых пластинок.



МАРИЯ
МЕЛКИШЕВА

