

Посвящение



Первокурсники дали клятву

Будущие юристы приняли в свою семью новобранцев.

пили заместитель декана дневного отделения юридического факультета Елена Абдрахманова, председатель профбюро Манук

Вартанян и активисты профкома Артем Гурьянов, Инга Вебер и Константин Кузьменко.

На первом этапе новобранцев познакомили с историей университета. А затем первокурсники получили возможность проявить себя. Каждая группа подготовила так называемое "домашнее задание". Номера оказались достаточно традиционными - танцы и песни, но от этого не менее красочными и веселыми. Все вместе новобранцы произнесли клятву юристов.

Группы получили примерно одинаковое количество баллов от жюри, но чуть лучше остальных оказалась группа Ю-11. Кульминацией вечера стало вручение профсоюзных



билетов, а также призов от профкома - развивающих игр. Завершилось общение танцами.

Карл ФИШЕР.

ДЛЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ первый месяц учебы - самый насыщенный в эмоциональном плане: знакомства, открытия, новые обязанности. Добавил красок в эту палитру впечатлений праздник "Посвящение", организованный профкомом студентов.

На юридическом факультете мероприятие проводилось в последние дни сентября. Студенты-юристы являлись одними из самых активных, и нынешние готовы поддержать планку. В конкурсах им удалось показать себя инициативными, общительными и находчивыми и получить высокие оценки жюри. Судьями выступили



10 октября - Всемирный день психического здоровья

В плену у информации

XXI век уже назвали веком информации. Кто владеет ей, тот владеет миром. Однако объемы настолько велики, что наш мозг просто не справляется с такими нагрузками.

Перенасыщенность информацией психологического пространства человека привела к возникновению новых заболеваний - информационных стрессов и неврозов. Основными причинами возникновения информационного стресса являются ускоренный темп жизни, активное использование информационных технологий, увеличение объема информации и дефицит времени. Студенты, как профессиональная группа повышенного риска, подвержены этим процессам, кроме того, по сравнению с молодыми людьми других социальных групп они значительно чаще страдают различными психосоматическими расстройствами. Это обусловлено включением студентов в новую систему жизнедеятельности, которая требует от них значительных интеллектуальных и нервных напряжений.

На возникновение информационных стрессов и неврозов оказывают влияние не только различные обстоятельства, но и особенности личности человека. Опыт показывает, что существуют сильные типы нервной системы, характеризующиеся высоким пределом работоспособности, и типы слабые, с низким пределом работоспособности нервной системы. Поэто-

му такие факторы, как воспринимаемый объем информации и эмоционально - экзаменационный стресс, могут по-разному воздействовать на психоэмоциональное состояние. От того, о чем думает человек, зависит его настроение. Положительные эмоции не ведут к срыву высшей нервной деятельности, а наоборот, способствуют укреплению здоровья, преодолению заболеваний. Хронически плохое настроение является результатом негативных мыслей человека, оказывает влияние на психику и может привести к различным психосоматическим расстройствам. К срывам, к болезненному состоянию ведут беспорядочная работа, не соответствующая физиологическим темпам и ритмам организма человека, неправильное, нерациональное чередование труда и отдыха, перегрузка, перенапряжение без необходимого отдыха.

Еще в самом начале развития болезни человек получает "звоночки": слабость, утомляемость, тревожность, замыкание на своих внутренних ощущениях, страхи. Нервное истощение, головные боли, бессонница, отсутствие чувства отдыха - основные симптомы информацион-

ного невроза. Происходят вегетативно-сосудистые реакции, такие, как повышение и понижение артериального давления. Усиливается потливость, особенно рук и ног, возможно ухудшение памяти. В этом случае любой человек - дома или на работе - не может запомнить элементарных вещей. Он не помнит, какую книгу читает, по окончании занятий в университете не может вспомнить, что было на лекции...

Все это может привести к отчуждению от общества - друзей, однокурсников, коллег, родителей. Как правило, просто не хочется никого видеть и ни с кем разговаривать, чтобы не чувствовать себя ущербным и несостоятельным в данном плане. Тем не менее как и при любом другом неврозе здесь можно помочь человеку, и лучше, чтобы эта помощь была принята своевременно.

Следует исключить из обихода дня все информационные источники - телевизор, книги, радио, Интернет, газеты и журналы. Лишь оградив себя от информации, вы дадите мозгу и психике отдохнуть, возобновить свои естественные силы.



В течение данного периода стоит больше времени проводить на свежем воздухе, примерно по 5-8 часов в сутки. Занимайтесь спортом, физическая нагрузка способна избавить человека от повышенной тревожности и депрессии. Устраивайте пешие прогулки, лучше в красивой местности возле реки или озера, вода обладает свойством успокаивать. Главное, чтобы эти прогулки не были для вас утруждающими, их надо проводить без особых нагрузок. Не пренебрегайте правилами рационального режима труда и отдыха. Спать необходимо не менее 7-8 часов в сутки.

Помогают способы психической саморегуляции, упражнения с глубоким дыханием, аутогенная тренировка (тренировка дыхания, волевое расслабление мышц, изменение положения тела, концентрация внимания, а порой просто отдых). Попав в неприятную, волнующую ситуацию, нужно сделать паузу, прежде чем выразить свой гнев, недовольство, сменить тему разговора, не принимать решение без обдумывания последствий с учетом разных вариантов этих решений.

Высокой психорегулирующей эффективностью обладает музыка. Для снижения избыточного нервно-эмоционального напряжения рекомендуется слушать мягкие, мелодичные произведения со спокойными интонациями. Эффективным средством снятия нервно-эмоционального напряжения и профилактики является точечный массаж биологически активных точек, который может быть использован практически в любое время и в любой обстановке.

Важно помнить, что основное внимание необходимо уделять укреплению психического здоровья на протяжении всей жизни с тем, чтобы обеспечить здоровый жизненный старт в молодости и предотвратить психические расстройства в старости.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

Ольга КУРАКИНА, заведующая отделением профилактики кризисных состояний и коррекции психосоматических расстройств городской студенческой поликлиники, кандидат биологических наук.

Проект



Жанров.net

Фестиваль актуальной музыки в Ульяновске стал последним масштабным российским мероприятием в стиле "опен-эйр" в этом году.

На концерте выступили "Billy's band", Найк Борзов, "ОПА!", "ValieDollz Brasscore Band" и несколько других коллективов.

Несмотря на холодный день, желающих послушать живую музыку собралось немало - более двух тысяч человек. Открыл фестиваль ска-клезмер коллектив "ОПА!". Затем выступили ульяновские рок-группы "Контрабанда" и "Dizzart". Следующими - пермские музыканты из "ValieDollz Brasscore Band", использовавшие разнообразные духовые.

Данный фестиваль, по словам организаторов, "свободен от



жанровых и стилистических ограничений, главное - живая прогрессивная музыка достойного уровня". Именно поэтому в программу были включены и ориенталистика, и рок, и блюз с брасскором. Данные стили энергично развиваются во всем мире, а в Ульяновске о них знают немногие.

По ходу концерта желающие передавали на сцену записки с вариантами названия фестиваля, которые в перерывах между выступлениями зачитывал ведущий. Среди предложений - "Рок над Свягой", "Ё-фест", "ФАКмуз", "ВИЛка" и другие. Зрители оценивали все названия, но в итоге ни

один из вариантов выбран не был, и проект пока остался просто фестивалем актуальной музыки.

Надолго задержались на сцене еще одни питерцы - "Billy's band", разбавившие атмосферу блюзом и вызвавшие большой восторг у зрителей. "Гвоздем" программы стало выступление Найка Борзова.

Ульяновский концерт - единственный фестиваль подобной музыки в Поволжье. Так что для региона мероприятие стало значковым и обещает быть ежегодным.

Яна СУРСКАЯ.