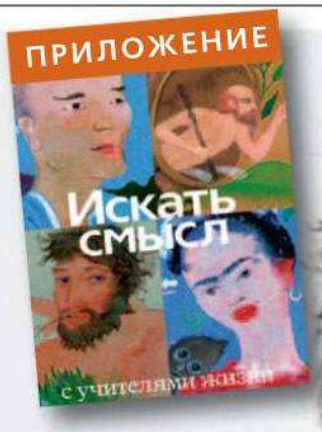
ОКТЯБРЬ 2010 № 54

найти себя и жить лучше

ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES

коллекционная серия 5 лет

85 руб. рекомендованная цена



Хью Лори
«Мне есть кого любить»

ОТНОШЕНИЯ
Ревность... к прошлому другого

ТЕСТ
Стойкий ли вы человек?

СЕКСУАЛЬНОСТЬ
Что считать «нормальным»

Досье
Сделать выбор

Семья, работа, дети, деньги: как принимать верные решения

РЕДАКТОР НОМЕРА
Юлия Латынина
«И в плохом есть кое-что позитивное»

WWW.PSYCHOLOGIES.RU

D: 8,80 €; A/CYP/F: 9,50 €; CH: 15,00 CHF
ISSN 1817-4582
9 771817 458001 10010

Dior

ROUGE DIOR

СОВЕРШЕНСТВО ЦВЕТА. РОСКОШНЫЙ УХОД

PSYCHOLOGIES
ОКТЯБРЬ 2010 № 54

содержание

обозреватели

Серж Эфез 84, Александр Шишкин 94, Ольга Мухина 124, Андрей Максимов 132, Анна Аркатова 214, Екатерина Жорняк 226, Давид Серван-Шрейбер 234

Фото на обложке:
Mitch Jenkins/Contour Photos/Fotobank.com

20 **От редактора** Юна Козырева
22 **Вопросы психологу** Екатерине Михайловой
26 **Вопросы детскому аналитику** Анне Скавитиной

диван Хью Лори

28 «Мне есть кого любить»

ориентиры

40 Общество / Интернет / Родители / Книги / Кино / Музыка / Театр / Выставки / Стиль

гость номера

74 **Юлия Латынина,** приглашенный редактор Psychologies
«В плохом всегда есть что-то позитивное»

образ жизни

78 **Ревность... к прошлому партнера**
Многим из нас непросто смириться с тем, что до встречи с нами у любимого человека была своя жизнь. Вопросы о прошлом нас интригуют и тревожат, мешая жить в настоящем и радоваться ему. Как от них освободиться?

108
Что могут сделать родители?

86 самоанализ «Я ненавижу ждать!»
88 сексуальность Где начинается извращение?
96 первый сеанс «Меня раздражают мои подруги»
102 тест Насколько вы стойкий человек?
108 подростки Есть ли смысл запрещать им алкоголь
116 автопортрет Дарья Мороз: «Со мной всегда мое детство»
120 отношение Вам чем-то не нравится ваша работа?
126 послания Новые ошибки по Фрейду
134 чувства Когда болеет кто-то близкий...
140 духовность Лама Йонге Мингьюр Ринпоче: «Счастье живет в каждом из нас»

Истинный источник наслаждения

GIORGIO ARMANI

GIVENCHY

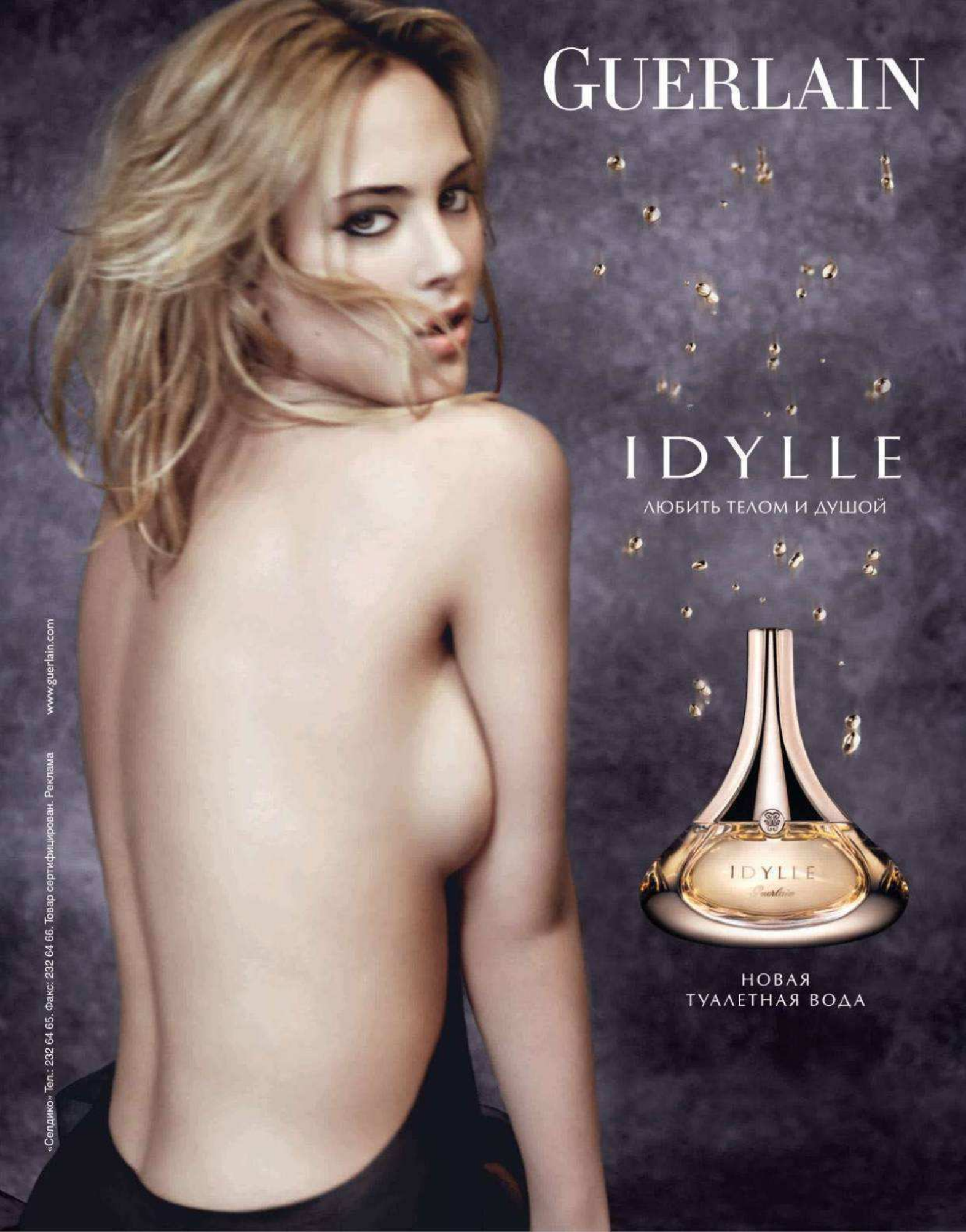
Phenomen'Eyes

Уникальная технология, 3 туши для ресниц

www.givenchy.com

Запатентованная инновация: круглая щеточка-шарик

«Селдико» Тел.: 232 64 65. Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.


GUERLAIN
IDYLLE
ЛЮБИТЬ ТЕЛОМ И ДУШОЙ
IDYLLE
НОВАЯ
ТУАЛЕТНАЯ ВОДА
«Селдико» Тел.: 232 64 65. Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама
www.guerlain.com

VAX'IN FOR YOUTH

КОСМЕТИЧЕСКИЙ УХОД, ПОДОБНО ВАКЦИНЕ, СОХРАНЯЕТ МОЛОДОСТЬ КОЖИ

Что, если регулярное воздействие микродоз стресса оказывает благоприятный эффект на сохранение молодости Вашей кожи?

Сегодня последнее научное открытие перевернуло представление о взаимосвязи между стрессом и процессом старения кожи.

- Уникальный комплекс, способствующий воспроизводству микро-стимулов, побуждающих клетки производить свой собственный, защищающий от признаков старения протеин – HSP70*.
- Усиление механизмов защиты и восстановления клеток кожи*.
- Морщины сокращаются. Упругость и тонус кожи восстанавливаются. Тон лица однородный и сияющий.

Словно вакцинированная от возрастных изменений, кожа сохраняет свою молодость.

* Тест in vitro

www.givenchy.com

GIVENCHY

«Селдико» - Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

Marry me !

LANVIN

PARIS

www.inter-parfums.fr на правах рекламы товар сертифицирован

Коллекция осень/зима 2010

Dove

Мой шелковый шоколад

Реклама. Товар сертифицирован

Sisleÿa Global Fermeté

Совершенный контур лица и шеи

Товар сертифицирован. Реклама

Sisley представляет новую сыворотку в антивозрастной линии ухода за кожей «Сислейа», разработанную специально для борьбы со всеми признаками потери упругости кожи и для восстановления контура лица.

Sisleÿa, сыворотка глобального действия для упругости кожи – это эксклюзивная формула, созданная на основе растительных экстрактов, которые:

- восстанавливают упругость кожи и делают очертания лица более четкими*
- заметно улучшают структуру дермы и ее плотность*
- создают эффект лифтинга, мгновенно подтягивая и разглаживая поверхность кожи

Sisley рекомендует новый продукт для кожи любого типа, даже самой чувствительной. Нежная флюидная текстура повышает упругость, тонус и эластичность кожи. За два месяца овал лица восстанавливается, шея становится более подтянутой, лицо вновь обретает очертания своей молодости.

* тесты in vitro

www.sisleya-fermete.com
www.sisley-cosmetics.com

sisley
PARIS

www.sisley-cosmetics.ru

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама. Товар сертифицирован.

ANGEL SCHLESSER
ESSENTIAL

Побалуйте себя!

Л'ЭТУАЛЬ

8 800 200 2345 | www.letoile.ru

Volkswagen Golf.
Куплю с первого взгляда!

Реклама

Одного взгляда достаточно, чтобы влюбиться.
Одной поездки достаточно, чтобы захотеть назвать его своим.
Дерзкий, яркий и харизматичный.
Разве не о таком друге ты мечтал?
Теперь по новой, привлекательной цене!

от 543 000 руб.

Das Auto.

Специальные программы Volkswagen

Volkswagen Mobility
Помощь. Эвакуация. Мобильность

Volkswagen Finance
специальная программа кредитования

Volkswagen Corporate
программа корпоративным клиентам

Дополнительная информация — **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru**

Некоторые опции изображенного автомобиля Volkswagen Golf не представлены для продажи в России.

КОЭРАНС L.IR
ПЕРВЫЙ ЛИФТИНГОВЫЙ УХОД С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭНЕРГИИ ИНФРАКРАСНЫХ ЛУЧЕЙ МИКРОКРИСТАЛЛОВ ТУРМАЛИНА
НАСТОЯЩАЯ РЕВОЛЮЦИЯ В ОБЛАСТИ СОЗДАНИЯ СРЕДСТВ ИНТЕНСИВНОГО ЛИФТИНГА
• Микрокристаллы турмалина в составе крема COHERENCE L.IR способны трансформировать световые лучи в энергию, подобную энергии инфракрасного лазера. В результате мгновенно активизируется синтез волокон коллагена и достигается максимальный лифтинговый эффект.
• Экстракт граната идеально увлажняет кожу и защищает от воздействия свободных радикалов. Масло карите и растительный увлажняющий комплекс питают кожу и создают ощущение комфорта.
• В результате кожа обретает упругость, восстанавливается овал лица, морщины разглаживаются. Вы выглядите моложе!
LIERAC
PARIS
COHÉRENCE L.IR
Soin lifting infrarouge
ПРОДАЕТСЯ ТОЛЬКО В АПТЕКАХ
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН
www.lierac-paris.ru
PARIS LIERAC
ДИАЛОГ С КОЖЕЙ

Реклама

МЕТОД ТИГРА:
ИЗБАВЛЯЕТСЯ ОТ ЛИШНЕГО ТЕПЛА БЛАГОДАРЯ СВОЕЙ ШКУРЕ.

МЕТОД GORE-TEX® :
ОБЕСПЕЧИВАЕТ СУХОСТЬ И КОМФОРТ НОГ.

Обувь GORE-TEX® очень дышащая, сохраняющая идеальный микроклимат. Благодаря продуманной комбинации материалов излишние тепло и пот легко удаляются и ноги всегда остаются сухими и в комфорте. При любых обстоятельствах вы чувствуете себя дома, как и тигр в тропиках.

gore-tex.com

Познай больше ...

© 2007-2009 W. L. Gore & Associates GmbH. GORE-TEX, GUARANTEED TO KEEP YOU DRY, GORE и графические символы являются маркой W. L. Gore & Associates

GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX®
PRODUCTS

VIKING

Детскую обувь GORE-TEX® можно приобрести в магазинах

Весело шагать®

www.veseloshagat.ru

3 ПРИЧИНЫ ПОСМОТРЕТЬ

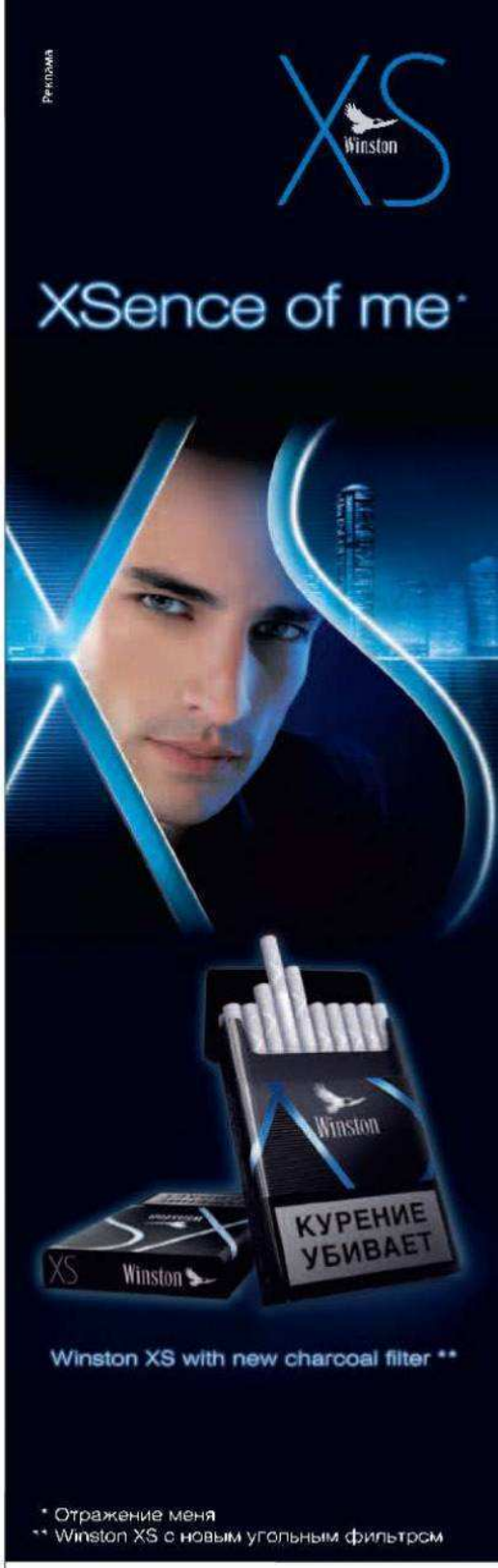
«Кочегара» ★★★★ Алексея Балабанова

1. Трагедия. Посреди нашей обыденной жизни – жестко рациональной, нивелирующей, скоростной, заставляющей человека стать бессильным винтиком уже не идеологической, а примитивно-потребительской машины, – куда-то пропадает мысль о достоинстве, собственном и другого. Балабанов, один из лучших отечественных режиссеров, по дикому недоразумению имеющий репутацию художника-извращенца, некрофила и шовиниста, возвращает в наше кино благородную идею о возможности маленького человека противостоять злу. Трагедия «Кочегар» уже не фильм-вопль, как «Груз-200», и не фильм – инъекция безнадежности, как «Морфій». Здесь есть подлинный катарсис. Зло, разгоревшееся до степени беспредела, герой гасит собственной кровью, как и свою личную вину.

2. Противостояние. Иван Скрябин сапером в Афгане заслужил звание Героя СССР и контузию, а теперь кидает уголек в огненную пасть кочегарки, где и живет. Жена – в Детройте, красавица дочь – в оставленной им ради нее квартире. Иван Скрябин якут – молчалив, непроницаем и знает: люди делятся на хороших и плохих. Бывший сослуживец якута пользуется этими качествами, что и ведет к катастрофе. В голове контуженного кочегара вертится рассказ дореволюционного писателя Серошевского «Хайлак», про то, как «хорошие» – якуты – угнетаются «плохими» – русскими, но ведь на войне они были по одну линию фронта. Война продолжается, а ясности нет: кто – урод, а кто – человек?..

3. Феникс. Балабанов вернулся к совершенству своей картины «Про уродов и людей» (только та черно-белая, а эта – огненная), сохранив фирменный стиль. Конструкция «Кочегара» предельно проста; он адресован всем и понятен каждому; напряжение растет по спирали, как в Седьмой Шостаковича; автор намеренно раздражает зрителя; финал непредсказуем. Только актеров-звезд нынче нет, что создает ощущение реальности истории. В постскриптуме «экранизация» рассказа Серошевского в изложении Ивана Скрябина будто оставит память о нем, а фильм переведет в притчу. Абсолютный эстетизм формы позволяет стерпеть высокую безжалостность содержания, не отвернуться от экрана. о. ш.

В ролях: Михаил Скрябин, Аида Тумутова, Александр Мосин.
В прокате с 14 октября.



YVES ROCHER
FRANCE

ИВ РОШЕ - СОЗДАТЕЛЬ РАСТИТЕЛЬНОЙ КОСМЕТИКИ

ВНЕЗАПНО, ШОК : ВАША КОЖА ИЗБАВЛЕНА ОТ СЛЕДОВ УСТАЛОСТИ.

89% КОЖА БОЛЕЕ СИЯЮЩАЯ* + **78%** КОЖА БОЛЕЕ ГЛАДКАЯ*

CURE SOLUTIONS
КЮР СОЛЮСЬОН
АНТИ-УСТАЛОСТЬ

ИННОВАЦИЯ МОЛОДОСТИ

Красный Виноград: сенсационный заряд молодости для Вашего лица.

Благодаря **Полифенолам Красного Винограда** Исследователи Растительной Косметики Ив Роше дарят даже чувствительной коже сенсационный уход для борьбы с усталостью. Являясь истинными «энергетиками» для кожи, Полифенолы стимулируют микроциркуляцию, насыщают кожу влагой и питательными восстанавливающими элементами.

РЕЗУЛЬТАТ: ВАША КОЖА ИЗБАВЛЕНА ОТ СЛЕДОВ УСТАЛОСТИ.

№1 В УХОДЕ ЗА ЛИЦОМ ** **во Франции**

www.yves-rocher.ru Тел.: 8-800-3333-000 (звонок бесплатный)

*Эффективность подтверждена 47 женщинами через 1 месяц использования.
** По товарообороту и количеству проданных единиц. Источник: Kantar Worldpanel Beauty 2009.
Товар сертифицирован. Реклама.

реклама

www.maxfactor-russia.ru

ТОН В ТОН

MAXFACTOR
СОВЕТУЮТ ПРОФЕССИОНАЛЫ

Идеальный макияж – произведение искусства, подобное музыкальной симфонии. Но всё волшебство рассыпается в один миг, если не попасть в тон в самом главном – выбирая тональную основу. Я постоянно использую продукты Max Factor и уже с первого взгляда вижу, какое тональное средство подойдет модели. Чтобы и вы всегда безошибочно попадали в тон, я расскажу о каждой из моих любимых тональных основ.

ВЛАДИМИР КАЛИНЧЕВ

SECOND SKIN

НАТУРАЛЬНОЕ ПОКРЫТИЕ, НЕЗАМЕТНОЕ ДАЖЕ НА КРУПНЫХ ПЛАНАХ.

Эта новинка мгновенно смешивается с пигментами твоей кожи, не оставляя ни следов, ни контуров. Создает совершенный тон, оставаясь невидимой.

COLOUR ADAPT

НАТУРАЛЬНОЕ ПОКРЫТИЕ, АДАПТИРУЕТСЯ К ЦВЕТУ КОЖИ.

Кожа лица не везде одного цвета, и этот прекрасный крем, благодаря специальным частицам, подстраивается под каждый из ее оттенков.

MIRACLE TOUCH

СРЕДНЕЕ ПОКРЫТИЕ С УНИКАЛЬНОЙ ФОРМУЛОЙ «ИЗ ТВЕРДОЙ В ЖИДКУЮ».

От одного прикосновения текстура основы меняется из твердой в жидкую, благодаря чему она легко наносится и равномерно ложится на кожу, придавая ей соблазнительное сияние.

LASTING PERFOMANCE

ПЛОТНОЕ ПОКРЫТИЕ ДО 8 ЧАСОВ.

Стойкий тональный крем держится идеально до 8 часов, причем к лицу можно прикасаться без опаски. Моим моделям особенно нравится, что он не закупоривает поры.

NATURAL MINERALS

ИДЕАЛЬНОЕ ПОКРЫТИЕ С НАТУРАЛЬНЫМИ МИНЕРАЛАМИ.

Пудра нового поколения отлично ложится и выглядит очень естественно. Ухаживает за кожей, благодаря мягкой защитной формуле, и придает ей сияющий здоровый вид. 100%-я натуральная кисть подходит для любого типа кожи.

CREME PUFF

СРЕДНЕЕ ПОКРЫТИЕ, КЛАССИЧЕСКАЯ ПРЕССОВАННАЯ ПУДРА.

Эта пудра создает безупречный матовый оттенок вашей кожи, добавляя к нему немного гламурного сияния, благодаря светоотражающим частицам в составе.

FACEFINITY COMPACT

ПЛОТНОЕ ПОКРЫТИЕ В УДОБНОМ ФОРМАТЕ.

Компактная пудра придает коже роскошный атласный вид. Ее эффект подобен действию жидких тональных средств. Пудра долго держится и выглядит безупречно.

КРАСОТА – ЭТО УВЕРЕННОСТЬ

NIVEA

№1
ПО ПОТРЕБИТЕЛЬСКИМ КАЧЕСТВАМ* В ГЕРМАНИИ

«УЛЬТРА СИЛЬНЫЙ» ЛАК ДЛЯ ВОЛОС

По результатам тестов, лак **«Ультра Сильный»** — №1 в Германии по потребительским качествам*. Попробуйте ультрасильную фиксацию от **NIVEA**!

КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ — ВОСХИТИТЕЛЬНОЕ ЧУВСТВО!

www.NIVEA.ru

Реклама

AVON
Я НЕ СКРЫВАЮ СВОЙ ВОЗРАСТ.
ЭТО ДЕЛАЕТ МОЯ КОЖА.
- ЖАКЛИН БИССЕТ, АКТРИСА
ANEW
PLATINUM
НОВАЯ ЛИНИЯ АНТИВОЗРАСТНЫХ СРЕДСТВ «КЛЕТОЧНОЕ ВОЗРОЖДЕНИЕ» – НОЧНОЙ КРЕМ И СЫВОРОТКА.
В ОСНОВЕ – РЕВОЛЮЦИОННОЕ ОТКРЫТИЕ УЧЕНЫХ AVON – ТЕХНОЛОГИЯ PAXILLIUM*, ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ ФОРМУ КЛЕТОК.
ПРИДАЕТ ОЧЕРЧЕННОСТЬ КОНТУРАМ ЛИЦА И ШЕИ.
ХОЧЕШЬ ПОПРОБОВАТЬ?
ЗАКАЖИ ПРЯМО СЕЙЧАС.
(495) 792 36 99 / WWW.AVON.RU
ANEW PLATINUM SERUM
ANEW PLATINUM NIGHT CREME
ООО "Эйвон Бьюти Продактс Компани", 101000, г. Москва, Уланский пер., д. 4, стр. 1, ОГРН 1037708067320.
Товар сертифицирован. Реклама.
* Паксиллиум.

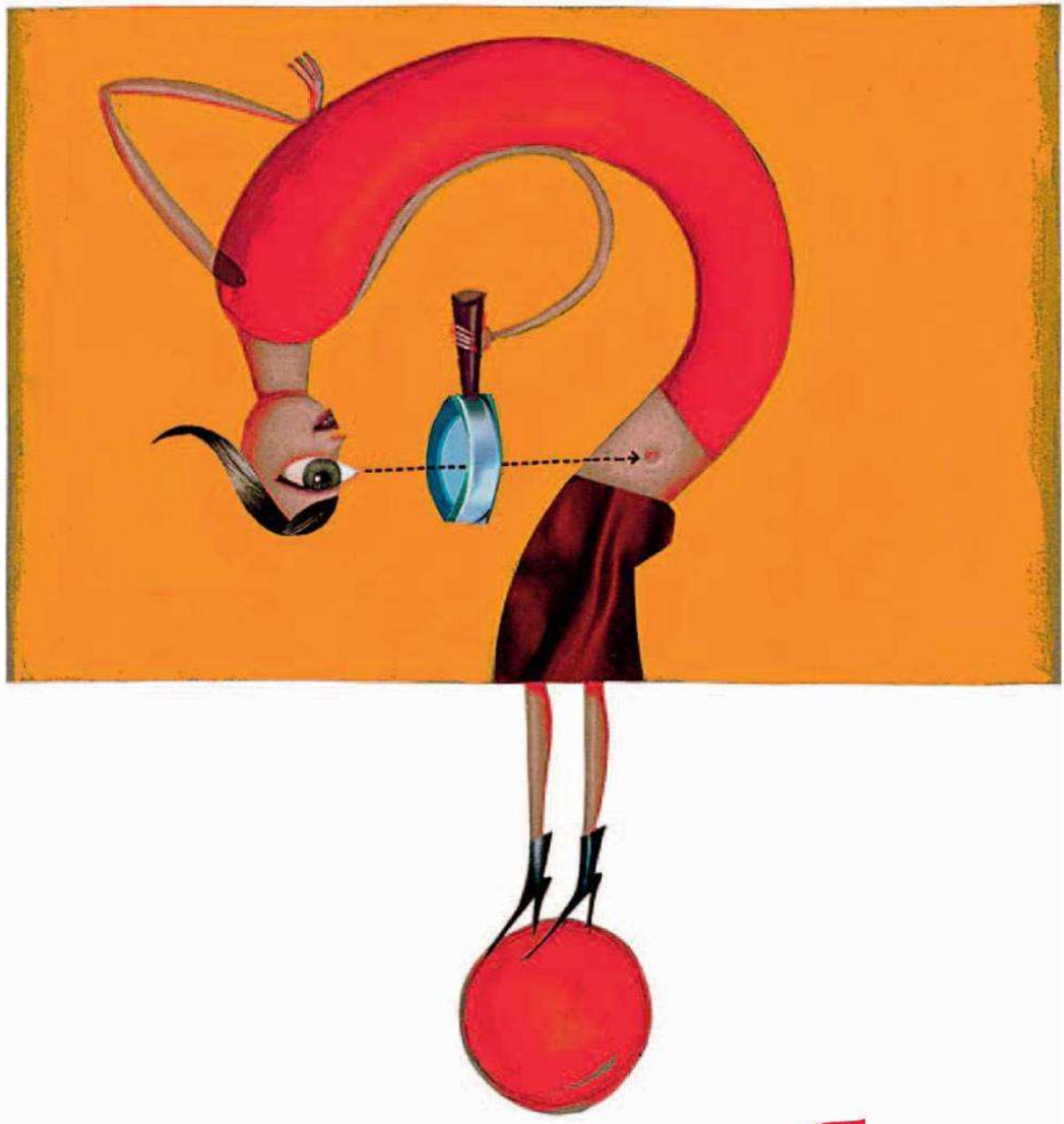
OLAY
«Я поменяла свой уход
на 1 крем, который борется
с 7 признаками
возрастных
изменений кожи»
Яна Рудковская
OLAY
total effects
дневной крем
total effects
Твоя кожа любима™
РЕКЛАМА

Реклама

Mondoro Asti*- сладкое игристое вино. Страстное и соблазнительное.
Mondoro Silver*- полусухое игристое вино. Изысканное и благородное.

* Асти * Сильвер

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Узнайте себя лучше

www.psychologies.ru

реклама

Каждый месяц один из читателей Psychologies получает возможность встретиться с психотерапевтом Александром Бадхеном. Их беседа записывается на диктофон: расшифровка дает возможность понять, что на самом деле происходит в кабинете психотерапевта. В этом месяце на консультацию пришла Инна.

«Меня раздражают мои подруги»

Инна, 30 лет, маркетолог

АЛЕКСАНДР БАДХЕН – психотерапевт, один из основателей санкт-петербургского Института психотерапии и консультирования «Гармония». Соавтор книги «Мастерство психологического консультирования» (Речь, 2006).

Александр Бадхен: Инна, скажите, пожалуйста, что побудило вас принять предложение журнала?

Инна: Мне хотелось бы понять, почему меня стали очень сильно раздражать замужние подруги, у которых есть дети. А еще мои родственники и знакомые, которые постоянно спрашивают меня, почему я не замужем. Все мне сочувствуют, удивляются, а я не знаю, как на это реагировать.

А. Б.: Вы говорите о реакции окружающих. А как вы сами к этому относитесь?

Инна: Я никак не могу найти ясный ответ на вопрос, почему у меня не сложилась семейная жизнь. Мне, конечно, хочется, чтобы рядом был близкий, любимый человек. Но я не уверена насчет замужества, не знаю, хочу я этого или нет. Не знаю, в каком направлении двигаться, не могу избавиться от чувства неопределенности. Живу в постоянном напряжении.

А. Б.: То есть у вас нет четкого представления о том, чего вы хотите? Это других удивляет то, что вы не замужем? Вы слышите их вопросы и чувствуете себя некомфортно.

Инна: Да, некомфортно… (*После паузы.*) Может быть, потому, что я просто не знаю, что значит быть замужем? Можно ли хотеть того, что не знаешь?

А. Б.: Инна, а чего вы хотите?

Инна: Этот вопрос меня всегда ставит в тупик, он меня просто шокирует. Я не знаю, как на него ответить.

А. Б.: А что происходит с вами сейчас, когда этот вопрос задаю я?

Инна: Я хочу от него спрятаться. Я, наверное, глупо выгляжу. Я ведь понимаю, что человек должен знать, чего он хочет. И когда вы задаете этот вопрос, я чувствую пустоту и тревогу. Мне хочется укрыться с головой.

А. Б.: Ну, укройтесь.

Инна: Как-то так. (*Прикрывает голову руками.*)

А. Б.: Что вы чувствуете сейчас?

Инна: Напряжение сильное… Хочется сжаться, чтобы мыслей вообще никаких не стало.

А. Б.: И что будет, если представить, что это получилось?

Инна: Кажется, я почувствую себя спокойно, смогу расслабиться.

А. Б.: А что происходит с вами в данный момент?

Инна: Мне тревожно. Я постоянно контролирую себя: то ли я говорю? И как правильно?

А. Б.: Даже сейчас, когда мы с вами вдвоем, внутри вас живет

ФОТО: ДУСЯ СОБОЛЬ

Завтрак: за или против?

Действительно ли завтрак так необходим, как нам внушали в детстве? Можно ли обойтись без утренней трапезы? Мы рассмотрели этот вопрос с разных точек зрения – диетологии, психологии и косметологии – и нашли только аргументы «за».

Что такое хороший завтрак?

В каждой стране свои предпочтения: англичане любят овсянку, яйца и крепкий чай. В Америке пьют апельсиновый сок и едят мюсли с молоком и тосты. Французы завтракают круассанами и кофе с молоком.

Но в одном диетологи всего мира сходятся — в том, что полноценный завтрак должен включать злаки (источник сложных углеводов), фрукты (витамины), молочные продукты или яйца (белки и минеральные вещества), а также напиток — чай, кофе или сок.

Для здоровья

Завтрак восполняет нашу утреннюю потребность в питательных веществах и микроэлементах. Он запускает работу пищеварительной системы и обменные процессы, участвуя в пробуждении всего организма. Пропуск завтрака увеличивает перерыв в приеме пищи, и в результате повышается кислотность желудочного сока, а это может стать причиной развития гастрита или язвенной болезни желудка.

Для фигуры

Пропуская завтрак, мы рискуем набрать лишние килограммы. Дело в том, что к середине дня чувство голода становится настолько сильным, что заставляет нас съедать за обедом и ужином гораздо больше, чем в обычные дни. Более того, организм начинает требовать именно высококалорийные продукты, а значит, мы, в конечном счете, переедаем и полнеем.

Для кожи

Не завтракая, мы замедляем собственный метаболизм, а значит, лишаем кожу необходимых питательных веществ, которые укрепляют ее и предохраняют от излишней сухости и морщин. Регулярное разнообразное питание и полноценный завтрак помогают коже оставаться упругой и молодой.

Для настроения

Завтрак дарит нам заряд утренней энергии, бодрит и помогает настроиться на новый день. Он способствует лучшей концентрации внимания, а еще помогает бороться с усталостью, рассеянностью и раздражительностью.

Просто, вкусно, полезно

Итак, начните день со сбалансированного завтрака. Обязательно включите в утренний рацион злаки — например, печенье «Юбилейное Утреннее», которое заряжает энергией надолго. Особая технология выпекания сохраняет в «Юбилейном Утреннем» полезные «медленные» углеводы, которые, усваиваясь постепенно, обеспечивают поступление в организм энергии в течение четырех часов — до самого обеда. Добавьте к печенью сыр, фрукты, йогурт, кофе или чай — и полноценный завтрак готов.

На правах рекламы. Товар сертифицирован.

Фото: Masterfile/East News.

	Утверждения	0	1	2	3
12	Мне всегда есть чем заняться				
13	Я часто сожалею о том, что уже сделано				
14	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществить, или то, в чем я не уверен				
15	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
16	Мои мечты редко сбываются				
17	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
18	Мне не хватает упорства закончить начатое				
19	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
20	Как правило, я работаю с удовольствием				
21	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
22	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
23	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
24	Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Подсчитайте общую сумму набранных вами баллов. ИТОГО: .....

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

менее 34 баллов

Низкий уровень жизнестойкости

К сожалению, ваши результаты говорят о низком уровне жизнестойкости. Скорее всего, даже небольшой, по меркам окружающих, стресс способен надолго выбить вас из колеи. Вы, вероятно, начинаете волноваться и переживать задолго до наступления стрессовой ситуации, лишь предполагая, что она может наступить. Эти волнения съедают ваши жизненные силы, сказываются на настроении и самочувствии. Дополнительным источником стресса может быть и то, что окружающие часто не понимают причин ваших волнений, для них они могут казаться слишком несущественными. А значит, вы часто оказываетесь со стрессом один на один.

Как ни парадоксально, именно в вашей реакции на стресс заложены предпосылки эффективной борьбы с ним. Начиная беспокоиться заранее, вы оцениваете вероятность наступления стрессовой ситуации, а значит, можете предпринять шаги, чтобы ее предотвратить. Вам предстоит сделать серьезный проект и вы не можете думать ни о чем, кроме последствий возможной неудачи? Используйте свое волнение как преимущество: продумайте каждую мелочь, которая может повлиять на ваш успех. Не сосредотачивайтесь на отрицательных эмоциях, подумайте, что вы можете сделать, чтобы избежать неудачи. Ваша способность просчитывать события на несколько ходов вперед – вот основа вашей индивидуальной стратегии борьбы со стрессом.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИНГА АКСЕНОВА

значит, что он стал пить. Просто у него наступил возраст освоения новых ролей и новых отношений.

Последовательность и доверие

Если подросток пришел домой пьяным, с ним необходимо поговорить, причем родителям лучше сделать это вместе, предварительно согласовав свои действия. «Разговор стоит начинать не в тот же день, но сразу после того, как ребенок протрезвеет, – советует Александр Шадура. – Содержательно говорить с выпившим ребенком бессмысленно: даже самые доброжелательные и разумные слова вряд ли будут услышаны. Но и откладывать надолго этот разговор не стоит. Когда мы тянем время, не решаясь заговорить о случившемся или не зная, как себя вести после этого, есть риск, что наша реакция прорвется совсем по другому поводу – из-за пустяка вроде порванной куртки, например».

Начните с главного – с того, что вы почувствовали, когда увидели сына или дочь: выскажите свой страх, огорчение, удивление, возмущение («Когда я вчера увидела тебя в дверях, мне стало страшно, потому что первый раз в жизни я почувствовала к тебе отвращение»). При этом избегайте осуждающих слов и оценок («Ты меня разочаровала»), говорите только о себе. Затем можно расспросить о том, что произошло накануне: «Что и сколько вы пили?»; «Кто еще был с тобой вчера, как они себя чувствуют?»; «Понравился ли тебе вкус того, что вы пили?»; «Как получилось, что ты не смог(ла) остановиться вовремя?» Если ребенок не хочет отвечать на ваши вопросы, не настаивайте, если отвечает – реагируйте. «Например, скажите, что все, что произошло, – это в любом случае опыт. Но нам кажется, что в 13 лет начинать пить рано: организм еще не приспособлен к такой нагрузке», – советует Марина Бебчук. «В то

Мозгу подростка нужно созреть

Структуры, ответственные за контроль поведения и принятие решений, в 13–16 лет еще не сформированы, объясняет эксперт по психологии подростков Лоренс Стейнберг.

До 24 лет зоны мозга, блокирующие импульсивные и рискованные поступки и позволяющие принимать ответственные решения, еще не сформированы до конца. «Зато отделы мозга, толкающие на поиск приключений, в период полового созревания включены на полную мощность. Так что дети не виноваты в своем неадекватном поведении, их стремление к неоправданному риску имеет биологические корни, – уверен Лоренс Стейнберг. – Существует временной разрыв между подростковым возрастом, когда обстоятельства побуждают рисковать, и моментом включения механизма, позволяющего подумать, прежде чем действовать. Подростка можно сравнить с автомобилем, мотор которого включен на полную мощность, а за рулем вместо опытного водителя – зеленый новичок»*. Родителям полезно усвоить, что поведение их ребенка – это не просто смесь глупости и упрямства, а возрастная особенность, с которой приходится считаться. Например, чтобы убедить тинейджера отказаться от спиртного, психологи предлагают акцентировать его внимание на чем-либо близком и реально ощутимом – скорее на угрозе немедленного изгнания из футбольной секции, чем на перспективе кончить жизнь под забором. **АЛЕКСАНДРА ШЕЙМОВИЧ**

* L. Steinberg «Adolescence». McGraw-Hill, 2008.

ЕСТЬ ВОПРОС?

Институт гармоничного развития и адаптации (ИГРА),
т. (495) 650 5291,
www.igra-msk.ru

Институт интегративной семейной терапии,
т. (495) 772 0021,
www.familyland.ru

ФОТО: ИТАР-ТАСС, CORBIS/FOTO S.A.

ДАРЬЕ МОРОЗ 27 лет. Актриса МХТ им. Чехова. Занята в десятке спектаклей репертуара, среди которых «Женщина с моря» Генрика Ибсена, «Тартюф» Мольера, «Изображая жертву» братьев Пресняковых. В кино снимается с трехмесячного возраста. Снялась почти в 40 фильмах. За роль Настены в фильме Александра Прошкина «Живи и помни» удостоена премии «Ника», за ту же роль в спектакле Художественного театра – премии «Чайка».

Кто я?

«Можно сказать, что я трудоголик, даже чересчур. И в этом смысле я дочь своих родителей (родители Дарьи – режиссер Юрий Мороз и актриса Марина Левтова. – *Прим. ред.*). Я ребенок, который не хочет выглядеть взрослым. Мне приходится надевать разные маски, даже когда я этого не хочу. Но как бы я ни «кривлялась», профессия для меня – огромная, если не основная часть жизни. Она всепоглощающая. Иногда мне хочется отдохнуть от количества народа, с которым приходится встречаться и работать. Я удивляюсь людям, которые не могут жить без постоянного общения. Мне общения хватает в работе, и иногда возникает желание, чтобы меня никто не трогал. Наверное, я не очень люблю людей, а с другой стороны, я думаю, что люди лучше и добрее, чем кажутся».

«Как работала Натали Портман!»

«Много людей, проходивших через мою не очень долгую жизнь, на меня влияли. И Алла Покровская, у которой я училась, и Георгий Данелия, и Александр Прошкин, у которых я снималась. И в первую очередь, конечно, родители. Были еще фильмы и мультики, которые привозили наши друзья из Англии. Когда я должна была сниматься у Гарика Сукачева в «Кризисе среднего возраста» – мне было 12 лет, – мама нашла фильм «Леон» и сказала: «Сиди и смотри, как там девочка замечательно работает». А я даже не понимала, как у нее так получается: раз – и плачет. Не знаю, научилась ли я чему-либо у Натали Портман? Наверное, да».

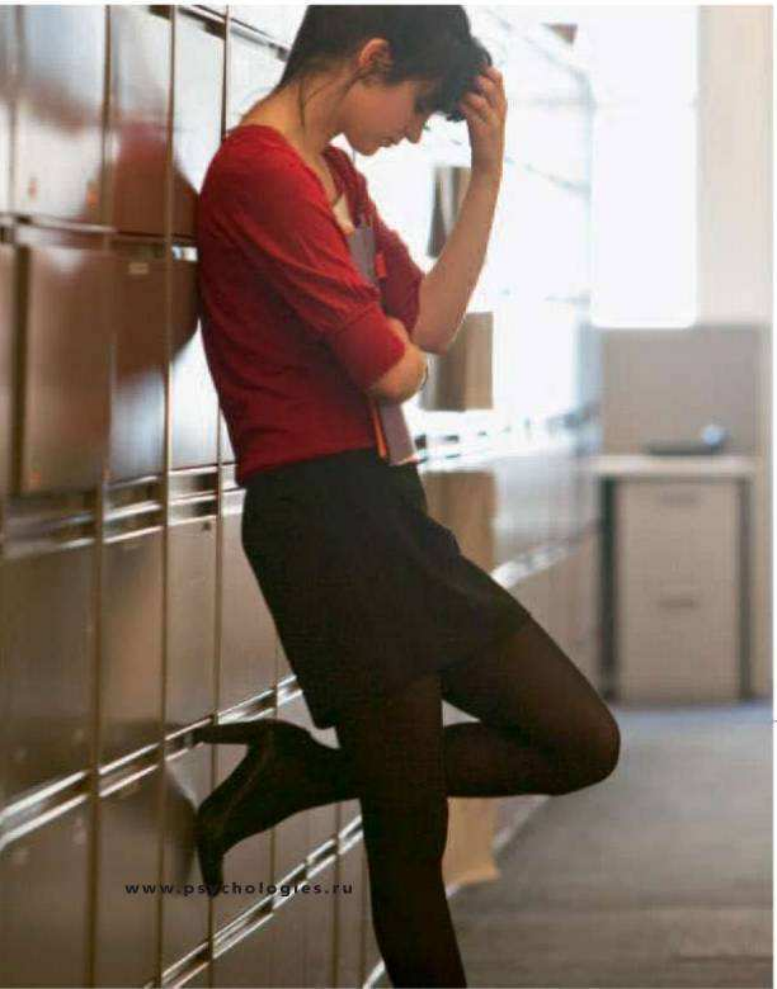
Нифонт Долгополов, **гештальттерапевт**

«Определить свои ожидания»

«У некоторых из нас проблема возникает еще до прихода на новое место работы. Консультируя топ-менеджеров, я вижу, что при устройстве на работу многие занимают пассивную позицию: просто ждут, возьмут ли их. Не выясняют, что это за компания, подходит ли она им по корпоративной культуре, по целям, которые она перед собой ставит. Человек словно уверен, что среда, в которую он попадет, автоматически будет соответствовать его ожиданиям. В результате складывается такая ситуация: человек приходит в компанию, ему что-то не нравится, и он начинает обвинять ее и окружающую бизнес-среду. Но ведь он сам пришел сюда работать и либо знал, куда идет, либо не знал – именно потому, что не стал этого выяснять. Переделать бизнес-среду изнутри ему очень сложно, почти невозможно. Тем более что он – новый сотрудник. Часто проблема не в том, что некий конкретный начальник ведет себя грубо, а в том, что в этой компании так ведут себя все – здесь так принято, так устроена корпоративная культура. Поэтому лучше заранее узнать, какие нравы бытуют в том коллективе, куда мы собираемся прийти, и соотнести это со своими ожиданиями.

В этом смысле одна из важнейших тем последнего двадцатилетия – научиться учитывать не только взаимоотношения между людьми, но и более широкий контекст, социальное поле, в котором мы находимся».

ваша работа?



Комментарий Юлии Латыниной

«Лучший способ разрешить проблемы в отношениях с собственной работой – это заниматься лишь той работой, которая заполняет нас полностью, от которой не хочется отключаться.

У меня в силу творческой профессии (журналиста и писателя) мозги работают 24 часа в сутки. У писателя всегда есть в загашнике несколько книг, которые ему надо написать. И их количество никогда не становится меньше. Потому что к тому времени, когда одна дописана, возникают идеи трех других. Соответственно, писательская работа – как атмосферный столб, все время давит. Только это в моем случае не работа, а удовольствие. В этом смысле я, наверное, очень счастливый человек, потому что я практически всю жизнь занимаюсь тем, чем мне хочется. Да и в журналистике я работаю там, где мне хочется. Помню, пару раз приходилось писать в условиях, которые мне не нравились, и состояние у меня было абсолютно несчастное. Мне жаль, что многие из нас в таком состоянии пребывают постоянно. А лучше бы для нас работа была как секс – удовольствием!»

Реклама

Радио Алла 98.8FM

PSYCHOLOGIES

Ирина

Презентация нового альбома Шёлк

БОГУШЕВСКАЯ

КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ КРОКУС СИТИ ХОЛЛ • 16 ОКТЯБРЯ

CONCERT.RU ЗАКАЗ, ДОСТАВКА БИЛЕТОВ 644 2222 БИЛЕТЫ БЕЗ НАЦЕНКИ CONCERT.RU

свое раздражение на человека на другом конце провода… Сознание обязывает нас к жесткой цензуре, запрещая проявлять негативные чувства в общественной и личной жизни. Но бессознательное иногда бунтует, побуждая нас говорить начистоту помимо нашей воли. Чаще это происходит в трудные для нас моменты, когда мы не можем справиться со своими чувствами. «Чем важнее для нас суть предмета, тем выше риск внезапной оговорки, оплошности, связанной с ним, – продолжает психоаналитик. – Чем больше мы стараемся себя контролировать, тем активнее проявляется наше бессознательное». Вот почему такие осечки часто возникают в нашей рабочей электронной переписке, создавая море неловкости как раз там, где мы изо всех сил хотим показаться безупречными.

Новые технологии нас провоцируют? «Нет, – считает Лев Хегай, – и до их появления наше бессознательное вело себя так же. Разница лишь в том, что прежде мы «не замечали», что тот, кого мы ругаем, стоит рядом с нами. Но с приходом новых средств связи мы стали интенсивнее общаться и, соответственно, больше ошибаться. Наш современник, который забывает стереть в мобильном сообщения от новой возлюбленной, мало чем отличается от неверного мужа прошлого столетия, который забывал любовные записки в кармане своего пиджака».

Сила саморазоблачения

36-летняя Вера отправила подруге короткое поздравление: «С днем рождения!» «Поздравляя человека, мы, конечно, говорим лишь о хорошем, – объясняет Лев Хегай, – но, если у нас есть давние обиды, неразрешенные конфликты, они могут неожиданно прорваться в самый неподходящий момент. Да, такая ошибка может быть всего лишь опечаткой, и если отношения хорошие, получателю SMS незачем тревожиться. А если подобное происходит не первый раз, то можно задуматься: случайно ли это? И может быть, откровенно поговорить друг с другом».

«Я получаю SMS от подруги, – рассказывает Марина Арутюнян. – Вопрос: «Ты на рвоте?» Такое сообщение можно рассматривать как проявление одного из защитных механизмов психики, проекции: моя подруга очень много работает, без выходных. Конечно, она и сама знала, что устала, не знала только, до какой степени: до тошноты». Основатель психоанализа Зигмунд Фрейд писал, что «за каждым неудачным действием стоит успешное действие». Новые технологии увеличивают потенциальную возможность таких промахов, но в то же время помогают нам жить в согласии с собой – они выявляют ту правду, которую мы не замечаем.

Риск ошибочных действий увеличивают социальные сети, предлагая выкладывать разнообразную информацию о себе. Так, нередко на Facebook и «Одноклассниках» старшеклассники вывешивают для друзей свои фото с вечеринок и «забывают», что их наверняка увидят родители. Нетрезвые, накрашенные, полураздетые… и взрослые приходят в ужас. «Подростки словно сбрасывают с себя тот идеальный образ

Что делать, если мы ошиблись?

Не вините себя. Наши оговорки и неудачные действия могут кого-то обидеть. Но, извиняясь и оправдываясь, мы отчасти признаем ответственность за ошибку, тогда как причин чувствовать себя виноватым может и не быть. А иногда в глубине души возникает облегчение оттого, что мы наконец сказали правду, признались в том, о чем молчали.

Повремените, прежде чем говорить об этом. Лучше сначала некоторое время поразмышлять о том, что может означать наша оплошность, а потом уже спокойно можно вернуться к этой теме. К тому же нашему собеседнику тоже нужно время, чтобы обдумать эту неожиданную правду, задать себе какие-то вопросы, что-то подвергнуть сомнению.

Смейтесь. Юмор помогает пережить момент неловкости с минимальными потерями, он дает разрядку, снимает напряжение, облегчает восприятие произошедшего.

Е. Т.

PSYCHOLOGIES В ЭФИРЕ
Поделитесь своим мнением в вечернем прямом эфире радио «Европа Плюс» по будням.

Europa Plus
РАШ
21:00 - 23:00

ПРИУМНОЖЬ **МОМЕНТЫ РАДОСТИ**

Радость складывается из отдельных моментов — но только для тех, кто умеет их заметить и оценить по достоинству. ЧТО РАДОВАЛО ТЕБЯ СЕГОДНЯ?

- ☐ Какое счастье — хорошая погода после двух недель дождя.
- ☐ Наконец-то получилось это танцевальное па.
- ☐ Голубые туфли — как в журнале! И стоят всего пол твоей зарплаты.

НОВЫЙ ТЕЛЕФОН ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЕЛАЕТ НЕПЛОХИЕ ФОТОГРАФИИ.

- ☐ Ты снова влезла в любимое платье!

ВСТРЕЧА С ЛЮБИМЫМИ ПОДРУГАМИ — НУ РАЗВЕ ЭТО НЕ ПОВОД ДЛЯ ВЕСЕЛЬЯ?

- ☐ Он позвонил! Ты не скрываешь радости.
- ☐ Ура! Пирог все-таки поднялся!

- ☐ Едем за город отмечать Ленкин день рождения!
- ☐ Мама согласилась выкинуть диван!!!
- ☐ Обновила роликовые коньки. Кайф!

«МОМЕНТЫ РАДОСТИ» ОТ NIVEA — ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ НОН-СТОП!

«МОМЕНТЫ РАДОСТИ» ОТ NIVEA —

это серия косметических средств, которые помогают тебе сохранять позитивный взгляд на мир: гель для душа, лосьон для тела… а теперь еще и дезодорант 24-часового действия! Экстракт бамбука обеспечивает коже идеальный уход, а свежий аромат апельсина обещает день, полный удовольствий.

Реклама

ЧУВСТВО ВИНЫ СПОСОБНО НЕ ТОЛЬКО ОТРАВИТЬ НАМ ЖИЗНЬ. ИМЕННО ОНО НЕ ПОЗВОЛЯЕТ НАМ ПО-НАСТОЯЩЕМУ БЫТЬ ВМЕСТЕ С БЛИЗКИМ ЧЕЛОВЕКОМ.

няя Светлана. – Я знала ее совсем другой, веселой и сильной. И очень нуждалась в ней. Мне понадобилось много времени, чтобы принять ее угасание и перестать укорять себя». Чувство вины способно отравить жизнь, именно оно не дает нам по-настоящему быть рядом с близким. Но о чем оно говорит? О ком, как не о нас самих? И наступает момент, когда пора искренне ответить себе на вопрос: что для меня важнее – отношения с близким страдающим человеком или мои переживания? Иными словами: действительно ли я люблю этого человека?

«Гнетущее чувство вины может вызвать отчуждение между больным и его другом или родственником, – уточняет Марина Хазанова. – А ведь во многих случаях больной не ожидает ничего необычного – просто хочет сохранить ту связь, которая существовала всегда. В этом случае речь идет об эмпатии, о готовности прислушаться к его ожиданиям. Кому-то хочется поговорить о своей болезни, другие предпочитают говорить о чем-нибудь другом. В этом случае достаточно уметь сопереживать, прислушиваться к его ожиданиям». Важно не пытаться решить раз и навсегда, что для больного хорошо, что плохо, и уметь устанавливать собственные границы. Лучший способ помочь себе – переключиться на решение мелких ежедневных задач. «Составляйте пошаговый план действий в лечении, советуясь с врачами, задавайте вопросы, ищите свой алгоритм помощи больному, – советует Вячеслав Янстон. – Рассчитайте свои силы, не впадая в жертвенность. Когда жизнь становится более упорядоченной и появляется четкий распорядок дня, становится легче». И не отказывайтесь от помощи других людей. Вадиму 47 лет. 20 из них он ухаживает за парализованной матерью. «Сейчас, спустя столько лет, я понимаю, что жизнь моего отца и моя сложились бы иначе – не знаю, лучше или хуже, но совсем иначе, если бы мы больше позволяли ухаживать за мамой и другим членам семьи».

Находясь рядом с заболевшим, сложно понять, где заканчиваются его границы и начинаются

ЕСТЬ ВОПРОС?

Портал для пациентов, их родственников и близких:
www.help-patient.ru

Круглосуточная психологическая консультация,
т. 8 800 100 0191.

Общероссийское общественное объединение родственников больных инсультом:
http://orbifond.ru

Сообщество взаимной поддержки людей, столкнувшихся с онкологическими заболеваниями, а также их родных и близких:
http://community.livejournal.com/ru_cancer

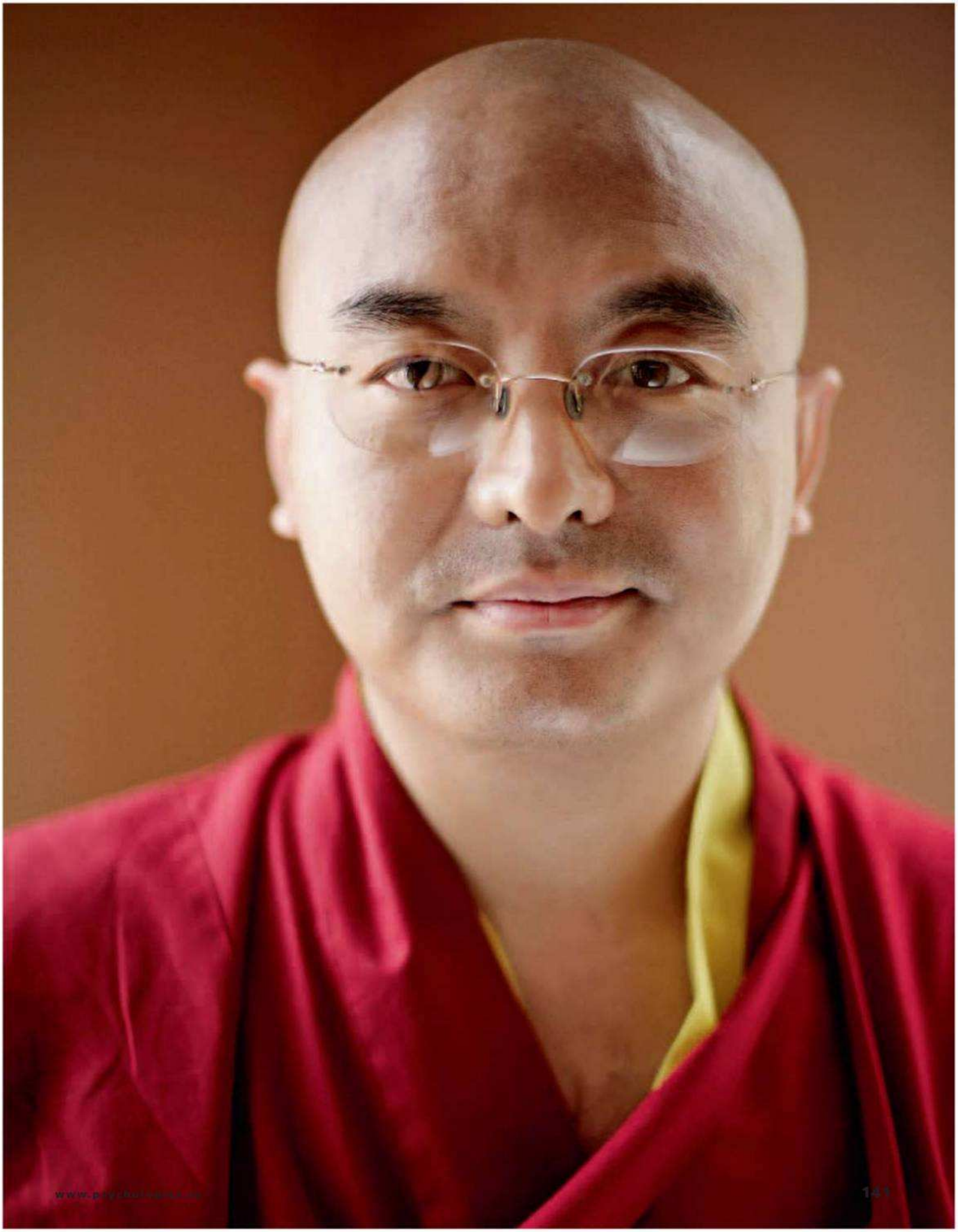
«Второе мнение» – уникальный медицинский портал, который позволяет подтвердить или уточнить диагноз у ведущих врачей России и мира:
http://tmdoctor.ru

«О наболевшем» – терапевтическая группа поддержки для родственников пациентов с тяжелыми соматическими заболеваниями,
Москва, т. 8 800 100 0191.

Психотерапевтическая группа «Для родственников, ухаживающих за тяжелобольными и пожилыми людьми с расстройствами сознания»,
Санкт-Петербург,
т. 8 (812) 309 4849, 309 4899.

Форум неизлечимо больных:
www.forum-smerti.net

ФОТО: CORBIS/FOTO S.A.



Himalaya™
HERBALS

Прикоснись к природе!

полезные советы от Himalaya

Соблюдайте режим дня!

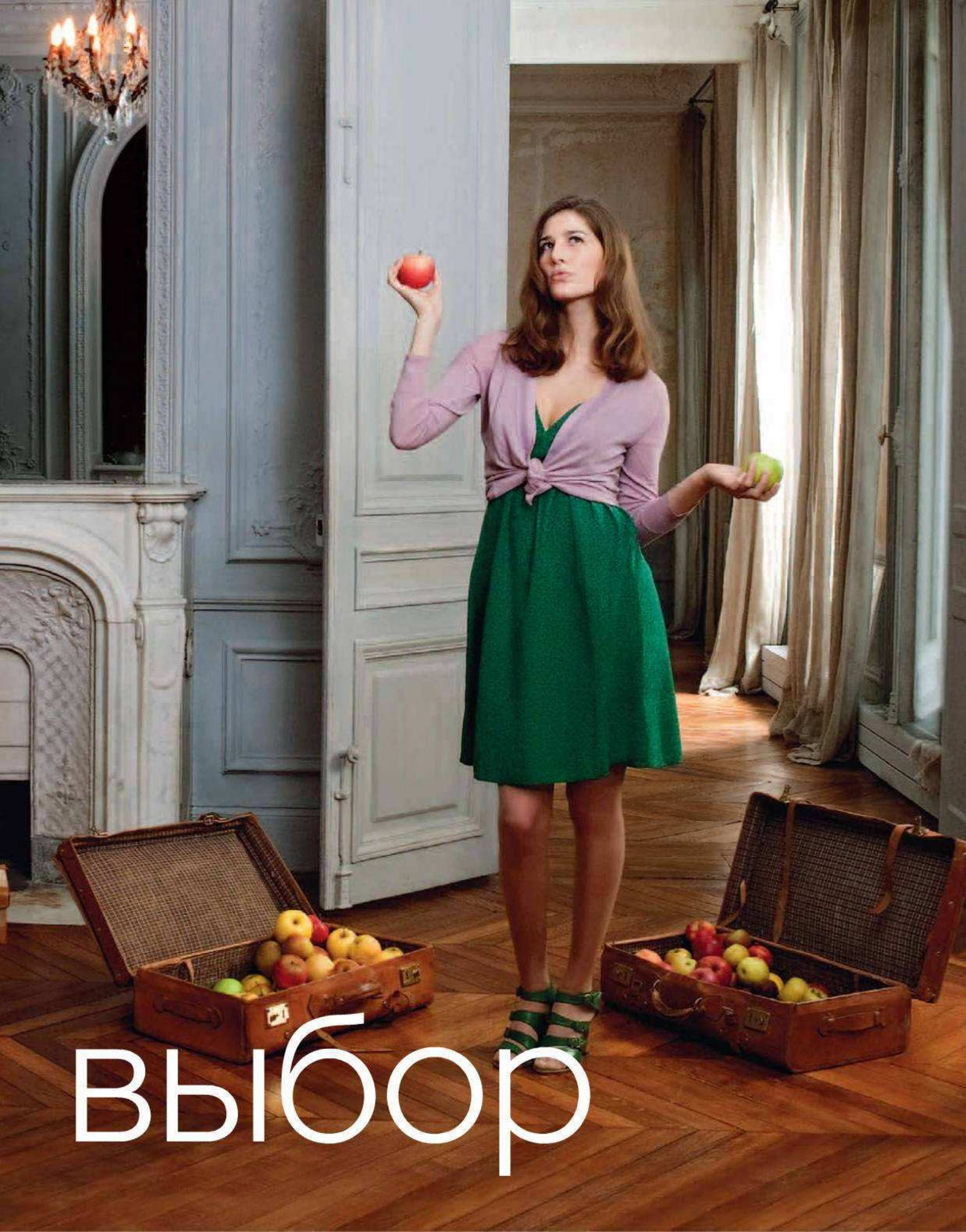
На наш организм оказывает сильное влияние Солнечный цикл. 12 часов ночи — это точка, когда Солнце находится в самом нижнем своем положении. В это время наш организм должен находиться в состоянии максимального отдыха.
Люди в возрасте с 18 до 45 лет должны спать в среднем 6 часов. Как бы у Вас ни сложились обстоятельства, по крайней мере, с 10 до 2 часов ночи надо обязательно спать, сон в эти часы не заменишь никаким отдыхом в другое время.

100% HERBALACTIVES
ТОЛЬКО РАСТИТЕЛЬНЫЕ АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Эксклюзивный дистрибьютор
косметики Himalaya Herbals в России —
ЗАО «Трансатлантик Интернейшнл»
+7 (495) 775 39 38
www.transatlantic.ru

www.himalaya1.ru

Реклама. Товар сертифицирован.


выбор

НОВИНКА
syoss
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УХОД СТАЛ ДОСТУПНЫМ!
NEW
syoss
PROFESSIONAL PERFORMANCE
Рекомендовано к использованию профессиональными парикмахерами-стилистами
MOISTURE INTENSIVE CARE
2
Увлажняющий Бальзам
Легкое расчесывание и увлажняющий уход для гладкости и блеска волос
для сухих, ломких волос
NEW
syoss
PROFESSIONAL PERFORMANCE
Рекомендовано к использованию профессиональными парикмахерами-стилистами
MOISTURE INTENSIVE CARE
1
Увлажняющий Шампунь
Увлажняющий уход для гладкости волос, укрепление структуры волос
для сухих, ломких волос
Увлажняющий уход
ТЕПЕРЬ В ОТДЕЛАХ КОСМЕТИКИ*
500 мл
* В отделах косметики магазинов розничной торговли.
MOISTURE INTENSIVE CARE – МОИСЧЕР ИНТЕСИВ КЕАР.
PROFESSIONAL PERFORMANCE – ПРОФЕШИНАЛ ПЕРФОМАНС.
Реклама

НОВИНКА

syoss

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО ОКРАШИВАНИЯ СТАЛО ДОСТУПНЫМ!

ТЕПЕРЬ В ОТДЕЛАХ КОСМЕТИКИ*

Краска для волос с профессиональным миксом интенсивных цветовых пигментов для стойкого результата окрашивания:

- превосходное закрашивание седины
- здоровые блестящие волосы

* В отделах косметики магазинов розничной торговли PROFESSIONAL PERFORMANCE – ПРОФЕШИНАЛ ПЕРФОМАНС.

Реклама

ХРОНИЧЕСКОЕ ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС У ЖЕНЩИН

НЕОПТИД

Лосьон против выпадения волос

1ый биостимулирующий лосьон, разработанный специально для женщин

Хроническое выпадение волос у женщин отличается от мужского типа выпадения волос и обусловлено:

- ослаблением и истончением волосяных луковиц
- сокращением жизненного цикла развития волоса

Причины:
- возрастные изменения, наследственные и гормональные факторы

Дерматологические лаборатории ДЮКРЭ первыми разработали инновационное средство против выпадения волос – **лосьон НЕОПТИД**. Действие уникальной формулы лосьона направлено непосредственно на стимулирование фолликул на фазе роста волос (Anagen), что способствует росту здоровых и сильных волос.

Инновационная формула:

- **тетрапептид** воздействует на волосяную луковицу - центр роста волос, продлевая фазу роста волоса (Anagen)
- **активные вещества** (**неорусцин, никотинамид** и **биокомплекс GP4G**) способствуют улучшению обменных процессов в волосяной луковице

Эффективность подтверждена клиническими результатами:
Выпадение волос замедляется: 72%*
Волосы укрепляются: 68%*

** Процент женщин, удовлетворенных результатом. Эффективность установлена для 28 женщин после 3-х месяцев применения.*

- ✔ Достаточно одного нанесения в день
- ✔ Нелипкая текстура
- ✔ Быстро впитывается
- ✔ В форме спрея для удобного нанесения
- ✔ Оптимальный курс - 3 месяца (3 флакона в 1 упаковке)

Спрашивайте в аптеках

Протестировано под дерматологическим контролем

Pierre Fabre
Дерматологические лаборатории ДЮКРЭ
ООО "Пьер Фабр"
119435 Москва, Саввинская наб., д. 11
Тел.: (495) 789-95-33

DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

◆ у вас есть надежный запасной план на случай неудачи.
■ вас к этому вынуждают обстоятельства.
● вы уверены, что будете вознаграждены.

9. На этот раз выбирают за вас. Как вы реагируете?
◆ С облегчением: вам не придется терпеть критические замечания.
▲ С беспокойством: кто будет справляться с последствиями?
■ С любопытством: вы не против немного поиграть со случаем.
● С благодарностью: тем лучше, вам не хватало пороху самим разрешить эту ситуацию.

10. Если придется выбирать из двух не слишком удовлетворительных вариантов, за какой вы выскажетесь?
◆ Наименее рискованный, во всех отношениях.
● Наименее жесткий.
■ Самый популярный в вашем окружении.
▲ Самый простой в воплощении.

11. «Выбери за меня!» Кому бы вы адресовали эту фразу?
● Вашему партнеру.
■ Богу или судьбе.
◆ Вашей матери.
▲ Вашему финансовому консультанту.

12. «Начать все с нуля». Как вы реагируете на это выражение?
■ Вас охватывают уныние и страх.
● Вы ищете какое-нибудь руководство к действию.
◆ В голове мелькают лихорадочные и беспорядочные мысли, но они побуждают действовать.
▲ Вы задаете себе вопросы: что делать? куда идти?

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Отметьте в таблице свой ответ на каждый вопрос и подсчитайте общее количество набранных вами баллов А, Б, В и Г.

Вопросы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
■	Б	Г	Б	А	В	Б	А	В	А	Б	В	Г
▲	В	А	Г	Б	Б	Г	В	Б	Г	В	А	В
●	А	Б	В	В	Г	А	Г	А	В	А	Б	Б
◆	Г	В	А	Г	А	В	Б	Г	Б	Г	В	А

Итого: А…..… **Б**…..… **В**…..… **Г**…..…

БОЛЬШИНСТВО **А**
Боязнь фрустрации

Вам трудно принимать решения прежде всего потому, что перспектива, сделав выбор, потерять другие возможности невыносима для вас. Идеальный вариант – иметь все и никогда не сталкиваться с необходимостью от чего-то отказываться. Быть может, в детстве вам пришлось выбирать слишком рано. Ваша психика была еще не настолько зрелой, чтобы вы могли понять: отказ не означает потери безопасности или лишения удовольствий, но это необходимое условие для новых свершений и приобретений. Отказываясь, мы становимся самостоятельнее, открываем путь к благоприятным переменам...

Есть и другое объяснение: возможно, в детстве вы пережили травматичный опыт утраты (смерть близкого, нелегко давшийся вам переезд в другой город), или же взрослые, которые окружали вас, старались удовлетворить, опередить все ваши желания – и теперь каждый раз, когда вы должны принять решение, вы чувствуете фрустрацию, то есть сильное эмоциональное напряжение, разочарование, тревогу. И изобретаете массу способов избежать таких ситуаций.

Что поможет измениться. Вспомните все те моменты, когда отказ от чего-либо делал вас взрослее: отказ от соски или материнской груди, от подгузников, от родительского крова... Держаться за то, что было в прошлом, означает отказаться от всего, что будет в будущем, всех радостей, которые оно несет.

Сознательно допускайте ситуацию фрустрации: не поддавайтесь желанию импульсивно совершить какую-то покупку, составьте список того, чего вам действительно хочется (времени для себя лично, путешествий, смены профессии и т. д.). Выберите один из этих пунктов и почувствуйте удовольствие от его исполнения, реализуя план от начала до конца.

БОЛЬШИНСТВО **Б**
Зависимость от других

Вы знаете, чего хотите, но подчиняете свои желания и, следовательно, свой выбор желаниям других людей. Вы избегаете конфликтов, боитесь осуждения и не хотите остаться в меньшинстве или же просто не чувствуете в себе достаточно сил, чтобы преодолеть возникшие препятствия. Похоже, вам не хватает уверенности в себе, столь необходимой для достижения намеченной цели или для того, чтобы затеять какое-то дело. Чаще всего недостаток собственной позиции связан с тем, что в детстве человек не ощущал уважения к себе как к личности. Так часто происходит с детьми авторитарных родителей, которые обижают или унижают ребенка, когда он ошибается, терпит неудачу или

МАРИНА АРУТЮНЯН,
психоаналитик, президент Московского психоаналитического общества, член Международной психоаналитической ассоциации (IPA), кандидат философских наук.

В своем выборе?

Psychologies: Как вы считаете, можем ли мы по-настоящему выбирать ход нашей жизни?

Марина Арутюнян: В каком-то смысле мы выбираем свою судьбу, но делаем это в меру своего разумения, понимания своих потребностей и мотивов. Психоанализ исходит из того, что все мы наделены конфликтной природой и наши внутренние противоречия (например, между разумом и чувствами, желаниями и долгом, поиском свободы и стремлением к безопасности) часто мешают нам делать выбор. Наша психика ищет компромисс – и хорошо, если находит лучший из возможных. При этом наше сознательное «Я» часто остается в неведении относительно мотивов нашего поведения: «Если бы я знал, что я на самом деле чувствую и чего хочу, я бы этого не сделал». Я вспоминаю одного трехлетнего ребенка – он с трудом и болью решил отдать другу подарок, который хотел иметь сам: «Как если бы я был добрый». Этот ребенок пока еще не знает, что у него есть внутренний конфликт.

Роберт Мизрахи: Противоречия, компромисс… Как если бы психоанализ исходил из того, что все мы больны! А что, если мы рассмотрим здоровую личность? Личность, которая могла бы сказать себе: «Если я не хочу этого делать, я могу этого не делать». Думаю, что мы

ФОТО: АЛЕКСЕЙ БАШМАКОВ; ВИЗАЖ: ЕКАТЕРИНА МАКСИМОВА/THE AGENT.RU

Осталось включить

Relax FM 90.8

summer... cocktail... relax...

www.relax-fm.ru

реклама

Тело (и душа

ОКТЯБРЬ 2010 № 54

Нам нравятся **простые** жесты – те, что незаметно вплетены в нашу обычную жизнь, те, что дают ей настроение и **наполняют** наши чувства. Мы совершаем их не столько машинально, по привычке, сколько ради **удовольствия** – именно оттого, что они так естественны, приятны и просты. Приласкать ребенка, коснуться руки незнакомца, **обнять** друга, провести ладонями по уставшему лицу. У нас много возможностей **соприкоснуться** с миром, просто и осознанно уделяя время заботе – о себе и других.

186
САМООЩУЩЕНИЕ
Сила взгляда

194
ЭКСПЕРТИЗА
Легкое дыхание

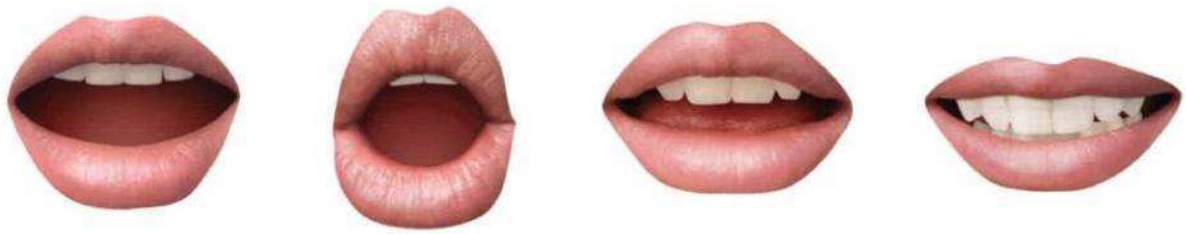
196
ТРЕНИНГ
Решиться на (со)прикосновение

202
КРАСОТА
Фитнес для лица

208
ПИТАНИЕ
Зачем нам нужны пробиотики

216
ВКУС
Цвет томата

ЧИТАЙТЕ ПО ГУБАМ



АЛ - ЛО - МЕ - ДИН

Алломедин®

Прозрачный гель!
ПРОТИВ ГЕРПЕСА

№1*

www.allomedin.ru

* Алломедин® - первый и единственный гель на основе уникального противовирусного пептида Аллостатин®1.

STADA CIS

НИЖФАРМ

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Реклама. Товар сертифицирован. ФОТО: Masterfile (1) ОАО «Фармстандарт-Лекредства» Рег. уд. № ЛС-000861

ЖИТЬ В ПОЛНУЮ СИЛУ

НЕОБЫЧНЫЙ ОПЫТ, НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА, ИНТЕРЕСНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ... МЫ МЕЧТАЕМ ЖИТЬ В ПОЛНУЮ СИЛУ, НЕ БОЯСЬ РИСКОВАТЬ, ПРОБОВАТЬ И ОШИБАТЬСЯ. ИСКАТЬ ТО, ЧТО НУЖНО ИМЕННО НАМ. НО КАК ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОГУ ПЕРЕД БУДУЩИМ?

Жизнь подкидывает нам бесчисленные поводы для беспокойства. Природные катаклизмы, эпидемии, финансовые трудности, дорожные пробки, цейтнот на работе, семейные ссоры... Все это мешает нам сохранять внутреннее равновесие и усиливает чувство тревоги. Тревога возникает в ситуациях, когда для нас еще нет реальной опасности, но мы ее ждем, ощущая неуверенность и беспомощность перед этой явной или неявной угрозой. Появляются беспокойство, раздражение, навязчивые мысли, дурные предчувствия. Иногда нарушается сон и аппетит, возникает учащенное сердцебиение, головокружение, приливы жара или холода, потливость, ощущение нехватки воздуха. Часто тревога несоразмерна той ситуации, которой она вызвана, и в этом случае особенно необходима помощь психолога, психотерапевта. Важным дополнением психотерапии является назначение препаратов, которые снижают тревожность. Современный препарат Афобазол® оказывает избирательное действие и не вызывает сонливости и привыкания, не снижает концентрации внимания и скорости реакции. Выраженный и стойкий лечебный эффект Афобазола® может проявиться не сразу, ведь для восстановления нормальной работы нервной системы требуется время. Обычно первые признаки улучшения состояния появляются уже через несколько дней приема препарата, однако для достижения выраженного и стойкого эффекта Афобазол® рекомендуется принимать в течение 2-4 недель. Справившись со своей тревогой, вы обретете душевное спокойствие, а вместе с ним — уверенность и смелость, необходимые для того, чтобы принимать решения и открыто смотреть в будущее.

Афобазол® отпускается без рецепта врача, но перед применением препарата необходимо проконсультироваться со специалистом.

www.afobazol.ru

Межсезонье – лучшее время для твоего преображения. Именно сейчас нужно раскрывать свои таланты, строить планы и давать «зеленый свет» перспективам. Пусть каждый день твои глаза блестят, а сил и здоровья хватает для новых свершений!

МАГНЕТИЗМ ОСЕНИ

Этой осенью ты воплотишь в жизнь массу интересных идей, а оригинальный французский препарат «Магне В6» поддержит тебя в твоих начинаниях. Обогатив твой организм магнием, столь необходимым для здоровья каждой женщины, он ежедневно будет работать на сохранение прекрасного физического и эмоционального состояния.

08:00 ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

Сегодня твои красота и сексуальность будут помогать тебе во всех делах! Надень модную узкую юбку ниже колен и туфли на высоком каблуке. Сомневаешься, что можешь отлично выглядеть в столь ранний час? Попробуй пропить курс «Магне B_6», восполняющего дефицит магния – элемента, который отвечает за нашу красоту и привлекательность!

19:00 В ФИТНЕС-КЛУБЕ

Начни заниматься по новой программе, чтобы хорошо подготовиться к зиме. И возьми себе на заметку: во время занятий в фитнес-клубе (а также при походе в сауну) наш организм теряет значительное количество магния. Не забывай поддерживать необходимый баланс!

13:30 «ОФИС? СУПЕР!»

Смени обстановку на рабочем месте, выберись на бизнес-ланч в приятный ресторанчик, уйди пораньше с работы! А если не можешь сконцентрироваться на делах или чувствуешь нехватку жизненных сил – скорее всего, твоему организму не достает минералов, и особенно магния, так необходимого каждой женщине.

21:00 НА УЛИЦЕ

Ты хочешь привлекать взгляды мужчин и каждую минуту чувствовать себя на все сто? Уверенность в себе напрямую связана с твоим хорошим самочувствием. А излучать красоту, уверенность в себе и привлекательность ты способна только тогда, когда ты здорова. По природе своей женщины склонны к дефициту магния – и в этом случае нам трудно оставаться в хорошем физическом и эмоциональном состоянии. Но сегодня это уже не проблема!

МАГНЕ B_6®

Мы – женщины, и в нашем мире есть свои секреты. Пусть секретом твоей осени станет французский препарат "Магне B_6", в котором сила главного женского минерала магния дополнена энергией витамина B_6. Помогая справиться с дефицитом магния в организме, он каждый день наполняет тебя силами и красотой.

sanofi aventis
Главное — здоровье

Представительство акционерного общества «Санофи-авентис груп» (Франция).
115035, Москва, ул. Садовническая, д. 82, стр. 2. Тел.: (495) 721-14-00,
факс: (495) 721-14-11. http://www.sanofi-aventis.ru. RU.MGP.10.07.08.

Рег. уд. МЗ РФ ПN013203/01 ПN013203/02. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

▮ Подтягивающий уход для лица и шеи Rénergie Lift Volumetry, Lancôme
▮ Моделирующий крем для зрелой кожи Design Lift Visage, Payot
▮ Подтягивающий и укрепляющий крем для лица Capture Sculpt 10, Dior
▮ Укрепляющий и подтягивающий крем для лица Lift-Minceur Visage, Clarins
▮ Сыворотка для упругости кожи Sisleÿa, Sisley ▮ Экспресс-маска для упругости кожи с эффектом лифтинга Ultra Correction Lift, Chanel
▮ Крем Divine Immortelle, L'Occitane

Начать с дыхания

Несколько иную технику создал немецкий пластический хирург Рейнхольд Бенц (Reinhold Benz) и назвал ее «фейсбилдинг»*. Он делает акцент на сочетании динамических и статических упражнений (как в бодибилдинге): одни работают за счет количества повторов, другие – за счет продолжительности нагрузки. Бенц предлагает начинать гимнастику с дыхательных упражнений и дальше следить за тем, чтобы дыхание было медленным и глубоким. Это обогащает ткани кислородом, улучшает кровообращение и обменные процессы.

Упражнение для мышц шеи от Рейнхольда Бенца

Сделайте выдох ртом, затем энергично, с шумом вдохните носом, снова выдохните через рот и повторите шумный вдох носом. Упражнение нужно выполнять на вдохе, а еще лучше – с задержкой дыхания. Итак, вдохните и медленно запрокиньте голову так, чтобы ощутить напряжение под подбородком. Медленно поверните голову вправо и посмотрите через плечо вверх. Слегка приоткройте рот и выдвиньте вперед нижнюю челюсть. Медленно вернитесь на выдохе в исходное положение. Сделайте по три повтора в каждую сторону.

* R. Benz «Five-Minute Face-Lift: A Daily Program for a Beautiful, Wrinkle-Free Face», Sterling, 2008.

Беспощаден к вшам, безопасен для детей!

ПАРАНИТ
PARANIT®

БЕЗ ИНСЕКТИЦИДОВ

*Bioclinical tria. to study the efficiency of an anti-lice repellent lotion Para-Repulsif, in vivo, Representative of Researchers Dr. Catherine Lang-Combescot, School of Eusebio, Brazil., 2007. РУ 77.99.36.7.У.2713.3.09 от 31.03.2009 г. Реклама

- Уничтожает вшей и гнид за 15 минут
- Натуральный состав
- Клинически доказанная* эффективность
- Устойчивость вшей не развивается
- До 8 применений

Специальная расческа для удаления гнид в комплекте!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ФОТО: PLAINPICTURE/FOTO S.A.

Вы смотрите и не верите своим глазам! Ваша новая кухня со встраиваемой техникой Siemens выглядит как кадр из фантастического фильма: строгие и сдержанные приборы мерцают космическим голубым светом, интуитивно понятный принцип управления и полностью автоматические программы приготовления вызывают искреннее восхищение. Но это не фантастика, а реальные достижения передовых технологий и непревзойденного немецкого качества, воплощенные Siemens в жизнь. Другим они будут доступны только в будущем, а вам – уже сегодня.
Siemens – марка №1 на рынке бытовой техники в Германии*. www.siemens-home.com/ru/

Будущее приходит в дом.

SIEMENS

* На рынке крупной бытовой техники, по состоянию на 01.04.2010.

Реклама. Товар сертифицирован.

ВАШ ПОДАРОК

Первые 50 читателей, оформивших заказ, получат в подарок набор **OLAY**, в который входят ночной крем-восстановление и сыворотка – концентрат молодости для лица из линии anti-age **Regenerist**.

Ночной крем-восстановление содержит запатентованный OLAY комплекс аминопептидов. Интенсивно увлажняющий крем пролонгированного действия обладает бархатистой текстурой. Обеспечивает длительную регенерацию, помогает уменьшить видимость морщин и морщинок и улучшить текстуру кожи.

Сыворотка – концентрат молодости содержит максимальную концентрацию запатентованного комплекса аминопептидов, мгновенно впитывается, помогает улучшить текстуру кожи и уменьшить видимость морщин и морщинок.

СТОИМОСТЬ ЗАКАЗА
1300 руб.

Чтобы оформить заказ и получить подарок, вам необходимо:

При доставке по России:

- Заполнить прилагаемую квитанцию.
- Оплатить квитанцию в любом банке РФ, перечислив деньги на указанный расчетный счет.
- Отправить копию оплаченной квитанции по **факсу**: (495) 633 5793, или по **e-mail**: podpiska@hfm.ru, или по **почте**: 107045, Москва, а/я 64, «АФС» (подписка)

При доставке по Москве:

- Заполнить прилагаемую квитанцию.
- Отправить копию квитанции по **факсу**: (495) 633 5793 или по **e-mail**: podpiska@hfm.ru.
- Оплатить сумму заказа курьеру при получении.

ИЗВЕЩЕНИЕ

№ 54

Получатель платежа **ООО «Экспресс Пост Сервис»** ИНН **7719271732**

Расчетный счет № **40702810901000120048**

Наименование банка **АКБ «РОСЕВРОБАНК» (ОАО) г. Москва**

Корреспондентский счет № **30101810800000000777**

КПП **771901001** БИК **044585777**

Организация

ФИО

Адрес доставки: Индекс Область

Город Улица

Дом Корпус Квартира

Телефон Дата рождения

Вид платежа	Дата	Сумма
Заказ на любые 6 архивных номеров PSYCHOLOGIES ❒ № 2, ❒ № 5, ❒ № 30, ❒ № 31, ❒ № 32, ❒ № 33, ❒ № 34, ❒ № 35, ❒ № 36, ❒ № 37, ❒ № 38, ❒ № 39, ❒ № 40, ❒ № 41, ❒ № 42, ❒ № 43, ❒ № 44, ❒ № 45, ❒ № 46, ❒ № 47, ❒ № 48, ❒ № 49, ❒ № 50, ❒ № 51, ❒ № 52, ❒ № 53		

Кассир

Плательщик (подпись)

КВИТАНЦИЯ

№ 54

Получатель платежа **ООО «Экспресс Пост Сервис»** ИНН **7719271732**

Расчетный счет № **40702810901000120048**

Наименование банка **АКБ «РОСЕВРОБАНК» (ОАО) г. Москва**

Корреспондентский счет № **30101810800000000777**

КПП **771901001** БИК **044585777**

Организация

ФИО

Адрес доставки: Индекс Область

Город Улица

Дом Корпус Квартира

Телефон Дата рождения

Вид платежа	Дата	Сумма
Заказ на любые 6 архивных номеров PSYCHOLOGIES ❒ № 2, ❒ № 5, ❒ № 30, ❒ № 31, ❒ № 32, ❒ № 33, ❒ № 34, ❒ № 35, ❒ № 36, ❒ № 37, ❒ № 38, ❒ № 39, ❒ № 40, ❒ № 41, ❒ № 42, ❒ № 43, ❒ № 44, ❒ № 45, ❒ № 46, ❒ № 47, ❒ № 48, ❒ № 50 , ❒ № 51, ❒ № 52, ❒ № 53		

Кассир

Плательщик (подпись)

Комфорт

ELANCYL

Летящей походкой

Тонизирует, снимает тяжесть и отёчность, мгновенно охлаждает.

Расслабляющий спрей для усталых ног, Elancyl, 650 руб.

HIMALAYA HERBALS

Живой коктейль

Антиоксиданты и природные альфа-оксикислоты – из помидора, а также яблока, лилии и зародышей пшеницы.

Восстанавливающий ночной крем, Himalaya Herbals, 280 руб.

HEAD & SHOULDERS

Мягкий характер

Содержит алоэ вера, предотвращает потерю влаги, мягко очищает.

Шампунь «Уход за чувствительной кожей головы», Head & Shoulders, 130 руб.

TEFAL

Идеальное скольжение

Комфортная глажка благодаря уникальной самоочищающейся подошве и технологии быстрого залива воды.

Утюг Aquaspeed FV-5276, Tefal, 3699 руб.

AVON

Модная легенда

Соблазнительный, волнующий аромат создан в союзе с легендарным модным домом Max Azria.

Парфюмированная вода Herve Leger Femme, Avon, 1500 руб.

PANASONIC

С любовью к планете

Минимальный расход воды, низкое потребление электроэнергии, бережная стирка.

Стиральная машина NA-16VX1, Panasonic, 45 990 руб.

THE BODY SHOP

Как по маслу

Интенсивно питает и увлажняет даже самую сухую кожу.

Масло для тела ши, The Body Shop, 550 руб.

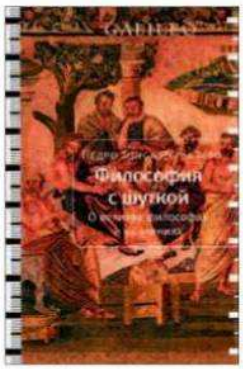
ARNAUD

Жемчужный цветок

Антивозрастная и успокаивающая гамма очищающих средств для лица с натуральным жемчугом и маслом камелии.

Гуммирующая мягкая маска, Arnaud, 14,16 евро.

ФИЛОСОФИЯ



Философия с шуткой. О великих философах и их учениях.

П. Калеро

Ницше писал, что «из всех живых существ способность смеяться дана только человеку в компенсацию за страдания». Испанский писатель Педро Гонсалес Калеро взглянул на философию и философов через призму юмора. Хотя книга густо «населена», она не просто сборник анекдотов с участием Сократа и Платона, Конфуция и Гегеля, Шопенгауэра и Бертрана Рассела, а нечто вроде «краткого курса» истории философии, где притча или забавный случай чаще всего сопровождают какой-нибудь вполне серьезный теоретический постулат. Например, анекдот об Ахилле и черепахе оказывается символом теории бесконечности пространства, а притча о буриданом осле иллюстрирует философскую категорию свободы воли. По мнению Калеро, без этих кратких историй «образы знаменитых мыслителей утратили бы изрядную часть достоверности и обаяния...»

КоЛибри,
400 с., 244 руб.

О насилии

С. Жижек

Главная тема этой книги – скрытое насилие нормы, которое автор считает неким «вечным двигателем», источником разнообразных форм видимого насилия. Они, в свою очередь, лишь реакции на этот порочный порядок вещей. Словенский философ Славой Жижек убедителен и очень основателен; пластика его речи завораживает. Но метод Жижека можно свести к одному: присмотрись – и ты увидишь совсем не то, что видел до сих пор. Метод универсален и исправно уничтожает любую очевидность – будь то высокие моральные принципы, понятие толерантности или значение культурной революции в Китае. В этом, однако, и его слабость. Во-первых, тотальное сомнение обрекает автора на релятивизм; Жижек «на себе» лишний раз доказывает, что нравственность – своего рода ограниченность. Во-вторых, все опрокидывающий метод можно обратить на самого себя. Пусть и впрямь одни зверски уничтоженные миллионы людей значат вовсе не то, что другие (часто возникающее рассуждение). Но кто сказал, что значение важнее миллионов или – шире – внутреннее важнее внешнего, корни – плодов? Истории потери кошелька и потери ребенка могут быть совершенно подобны, но это совершенно разные истории. Книга «О насилии» – интеллектуальная провокация, вызов миропорядку. Вызываемые ею размышления,

Хармс нарисованный

МОСКВА МОЙ ЛЮБИМЫЙ КНИЖНЫЙ!

К 105-летию со дня рождения Даниила Хармса, которое будет праздноваться в декабре, издательство «Азбука» и книжный магазин «Москва» готовят первое полное собрание сочинений поэта. Среди молодых художников объявлен конкурс на лучшее оформление этого трехтомника. Результаты будут объявлены 1 октября, и победитель конкурса сразу включится в работу по подготовке издания. Однако каждый заинтересованный читатель вплоть до декабря может принять участие в независимом голосовании, которое проходит на блоге «Москвы» в ЖЖ http://moscowbooks.livejournal.com. Художник, завоевавший приз зрительских симпатий, будет объявлен на 12-й Международной ярмарке интеллектуальной литературы Non/fiction. Там же состоится награждение победителей и презентация собрания сочинений Хармса.

АЛЛА АНУФРИЕВА

Подробности на сайте www.moscowbooks.ru

на разворот, рисунки, увеличенные фрагменты, порой малюсенькие почеркушки – место нашлось всему. Цветовой ритм книги то возрастает, то убывает, как бы отражая жизнь художника, то лелеемого и любимого советской властью, то поруганного ею же или рассорившегося с собратьями по цеху. Черно-белые зарисовки со смешливыми названиями вроде «Смело товарищи в ногу» через яркие, практически живописные агитплакаты переходят в легкие, нежные по тону акварельные и пастельные зарисовки на городские и «модно-одежные» темы. Просматривая все 500 страниц, думаешь: вот он весь Дейнека, со своими энергичными линиями и угловатыми советскими гражданами, но нет. Вслед за альбомом-графикой выходит том про живопись Дейнеки, и также в планах издательства еще несколько томов, полностью охватывающих нескончаемое наследие художника.
Издательская программа «Интерроса», 496 с., 12 490 руб.

ЗДОРОВЬЕ

Дети Гиппократа XXI века
Б. Лаун

Как часто бывает, оригинальное название этого медицинского бестселлера гораздо точнее отражает его содержание. «Утраченное искусство врачевания» – вот о чем хочет поговорить с нами лауреат Нобелевской премии мира, выдающийся американский кардиолог Бернард Лаун. Он убежден, что помимо достижений медицинской науки и технологий решающее значение для успешного лечения имеют отношения между людьми. Врач должен овладеть искусством слышать и видеть больного, вникать в историю его болезни (а лучше – жизни). А еще – уважать пациента, сочувствовать ему, выражая свое участие всеми возможными способами: взглядом, словом, прикосновением. Доктор Лаун делится с нами множеством историй: невероятных и поучительных, печальных и веселых, трагических и дающих надежду. Жаль, что качество перевода и редактуры порой затрудняет восприятие этого пронзительного текста: операция аорто-коронарного шунтирования называется загадочным словом «байпас», а на месте неуклюжего выражения «коронарно-сосудистая система» куда привычнее смотрелась бы «сердечно-сосудистая». Но доктор Бернард Лаун в этом, конечно, не виноват.
Эксмо, 288 с., 296 руб.

Настольная книга гипертоника. Лечение и профилактика
А. Осипова

Врач-гомеопат Алла Осипова подробно описывает свою авторскую методику профилактики и лечения гипертонии. Ее подход подразумевает прежде всего диагностику и выяснение причины заболевания. Проблем, вызывающих повышение давления, очень много – от локальных очагов воспаления, вроде разрушенных зубов мудрости, до эндокринных заболеваний и стрессовых состояний. Только когда ясна причина, можно подобрать и индивидуальную терапию. Она часто предусматривает сочетание нескольких методов лечения – диету, гомеопатические препараты, психологическое сопровождение. Методика Аллы Осиповой направлена на полное излечение гипертонии, а не на подавление симптомов с помощью таблеток.
Центрполиграф, 190 с., 72 руб.

* Приведены отпускные цены издательств.