Щотижневий інформаційний бюлетень
громадської організації “ПОСТУП”

П О С Т У П І Н Ф О Р М

В єдності – наша сила!

04.12 – 11.12.2003 № 11

Новости “Поступа”

- 6 декабря 2003 года (первая суббота каждого месяца в 16-00) общий день организации.
- 10 декабря 2003 года (среда) в офисе организации (19-00) состоится лекция на тему: «Персональный компьютер. Вопросы практического применения. Проблемы». Докладчик – представитель компании «Network Division» Чубко Д.Г.
- Внимание! Желающим участвовать в праздновании **2-ой годовщины** «Поступа» (19.12.2003) обращаться к Твердохлебу М.Н. Стоимость 70 грн. (деньги сдавать до 06.12.2003), ресторан «Трапезная» на территории Выдубицкого монастыря.
- На 17 декабря 2003 года запланировано подведение итогов деятельности организации за 2003 год.
- **Внимание!** В прикрепленных файлах проект новой программы «Поступа» (**proekt_new_program.doc**) и информация о Киевстаровском тарифном плане «Новогодний» (**novogodniy.doc**).

ГО “Поступ” з найкращими побажаннями
вітає з днем народження
Нестеренка Олександра Анатолійовича (9 грудня)
Воронцову Наталію Володимирівну (10 грудня)
Науменка Максима Вікторовича(10 грудня)

Дошка оголошень

Подарю пушистого сибирского кота, 9-ти месяцев, окрас белый. Обращаться по тел.: 248-32-41. Наталья Владимировна

Предложения от дилера Киевстар (члены организации).
1.По тарифному плану «Новогодний» для членов “Поступа” при подключении взнос 250 грн. (не членов – 300 грн.) на счету 350 грн.
2.Корпоративные условия Киевстар для юридических лиц.
3.Специальные тарифы для больших корпораций.
4.Подключение контрактных абонентов к компании Киевстар.
5.Установка телефона CDMA.
Скидки при подключении и продажа мобильных телефонов по оптовым ценам.
Контактный телефон 295-74-60, (067) 447-09-30. Хомарецкая Инесса.

Інтерв’ю

О себе
Наталья Владимирова Воронцова, родилась в 1958 году, замужем, имею 2-х сынов 19 и 23 лет, домохозяйка, в организации с мая этого года.

Об организации
1.*Что привело Вас в организацию? Ваши первые впечатления.* Любопытство. Поначалу не вполне было понятно, что происходит в организации, но со временем прояснилось.
2.*Чего Вы ожидаете от организации?* Организация может быть полезна для меня и наоборот. По моему мнению, для людей старшего поколения необходимо четко ставить задачи.
3.*Какое направление ее деятельности является для Вас приоритетным?* Наиболее важным есть направление «Доходы» и их получение.
4.*Какие Вы видите позитивные и негативные стороны развития организации?* Позитивен сам факт существования «Поступа», плохо, то, что из-за банальной пассивности на лицо медленное развитие.
5.*Какой должна быть организация в перспективе?* Согласно планам и задачам.
6.*Как Вы понимаете основную цель организации?* Динамичное развитие организации и реализация интересов ее членов.
7.*Знаете ли Вы подобные организации если да, то расскажите поподробнее?* Нет.

О газете
1.*Какой, по Вашему мнению, должна быть газета*? Интересной, разносторонней, выходить больших форматом.
2.*Готовы ли Вы принимать участие в ее создании?* Готова, планирую размещать консультационные материалы по различным направлениям.
3.*Какие темы были бы для Вас наиболее актуальными?* Юридические консультации и рекомендации психологов.

Рекомендації фахівця

О проблеме стрессов рассказывает психолог
Сергиенко Наталья Александрова (член “Поступа”)

Состояние стресса можно определить, как появление необходимости разрешить конфликтную ситуацию и адаптироваться к новым условиям.

Далее перечислены **симптомы надвигающегося или уже существующего стресса**: изменение аппетита, восприятия времени; усиленное курение, употребление спиртного; бессонница; раздражительность, беспокойство, неуравновешенность, рассеянность, забывчивость; циничность, пессимизм; потеря чувства юмора, интереса к сексу; замкнутость; ревность и подозрения; придирчивость, суетливость; трудно работать; сами собой сжимаются челюсти, кулаки, напрягаются мышцы. Головная боль, тошнота, изжога, боль в мышцах, повышение давления, сухость во рту, резь в глазах, дрожь и озноб, повышенная потливость, прерывистое и неглубокое дыхание.

Как возникает стресс? Когда конфликтная ситуация требует быстрой реакции, в организме срабатывают заложенные природой адаптивные механизмы. Биохимические реакции протекают в ускоренном темпе, повышая энергетический потенциал организма и позволяя реагировать на угрозу с утроенной силой.

Что нам делать?

Не позволяйте конфликтам затягиваться. Очень важно избавиться от раздражения, чтобы пощадить сердце. Постарайтесь осознать, что за эмоции Вы испытываете, чтобы сказать другому человеку: "Я зол" или "Я обижен". Такая честность и ответственность зрелого человека, позволит избежать неприятных последствий некорректного выплескивания эмоций.

Выражая свое недовольство, не обобщайте, не вспоминайте прошлого – говорите о конкретном случае, который привел Вас в ярость. Если человек пытается объясниться с Вами, приносит извинения, выслушайте его, примите их. Проявляя сдержанность в самом принципиальном конфликте, Вы не становитесь слабой стороной. Напротив, Вы берете роль невозмутимого и сильного Слона, а Вашему недостаточно мудрому оппоненту достается роль Моськи.

Смейтесь, улыбайтесь как можно чаще! Когда Вы смеетесь, отдыхают лицевые мышцы, падает эмоциональное напряжение, появляется положительное ощущение перспективы. Умение увидеть смешное или забавное в собственных трудностях – лучший способ изменения своего отношения к проблеме.

Надейтесь на лучшее. Если Вы ожидаете неприятностей, то чаще всего они и случаются. Вы мысленно проиграли ситуацию и неосознанно несете ее образ перед собой. Из-за беспокойства и напряжения меняется поведение, окружающие реагируют на это соответствующим образом, и неприятность происходит. Попробуйте позитивное восприятие мира, и Вы поможете себе снизить свой стресс.

Избегайте уединения с проблемами. Не бойтесь объявлять окружающим ни о том, что у вас есть проблемы, ни о том, в чем они заключаются. Стоицизм, который необходим, в кресле у зубного врача, совсем нежелателен при стрессах. Он лишает Вас дружеской поддержки, возможности понять и принять другую точку зрения, истощает душевные и физические силы, отрицает сочувствие, дружескую поддержку. Социальная изоляция часто ведет к депрессии и суициду.

Занимайтесь спортом. Если Вы постоянно пытаетесь доказывать свое превосходство, отдайте предпочтение индивидуальным занятиям. По крайней мере, часть упражнений должна повторяться – следуя ритмичным движениям, обретаете утерянные чувства контроля и безопасности. Фокусируясь на выполнении упражнений, Вы сужаете рамки своего мира до таких размеров, которые совсем нетрудно держать под контролем. Упражнения должны быть достаточно трудными, чтобы адреналин, накапливающийся при стрессе, использовался целиком. Если физические нагрузки будут недостаточными, избыток адреналина сделает Вас раздражительным и нервным.

Поддерживайте свои полезные привычки, "культивируйте" их. Позвольте существовать в вашей жизни тому, что создает ощущение размеренности и постоянства. Завтракайте в одно и то же время – привычные бутерброды, кофе помогут почувствовать, что Вы начали свой день как обычно, а это повышает ощущение стабильности, и значит – уверенности в себе.

Установите Ваш рабочий стол, чтобы случайно поднятый взгляд чаще останавливался на комнатных цветах или любимых книгах, "повесьте" на экран красивую заставку, которая будет Вас радовать. В жизни многие пользуются шоппингом для "добывания" положительных эмоций. Главное, что Вы не ищете позарез нужную вещь, а ВЫБИРАЕТЕ и получаете от этого процесса МАКСИМАЛЬНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ.

Постарайтесь каждый день несколько минут смотреть на горизонт, это поможет осознать, что мир вокруг Вас велик и большая его часть лежит вне Ваших проблем.

Играйте с Вашими детьми и с домашними животными. Находите время на приятные Вам мелочи и домашние дела.

Старайтесь выполнять эти правила каждый день, и Вы обнаружите, что события, которые раньше выбивали из колеи, уже не так страшны.

Если Вам необходима более серьезная защита от стресса, обращайтесь для ознакомления со специальными приемами саморегуляции. Это возможно на страницах НАШЕГО издания.

Бюлетень “ПОСТУПІНФОРМ” засновано відповідно до рішення Ради ГО “Поступ” від 24.09.2003 № 22-03

Відповідальність за достовірність інформації несе подавач.
З питань розміщення інформації звертатись за тел.: 238-35-46 або e-mail: Postup-inform@mail.ru