ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

Кто ищет, тот всегда найдет

На базе филиала «Северо-Западный» Московской службы психологической помощи населению организован новый тренинг «Ищу работу!». О его особенностях рассказала ведущая тренинга психолог Ирина ПОТАШОВА.

- Ирина Валерьевна, для чего организован этот тренинг?

- Главная идея - помощь москвичам в поиске подходящей работы. К нам приходят как люди, испытывающие трудности в поиске работы, так и те, кто хочет поменять имеющуюся работу на лучшую. Даже малейшие изменения на рынке труда всегда и в первую очередь затрагивают тех, кто наиболее уязвим в силу сложившихся жизненных обстоятельств: состояния здоровья, возраста и т.д.

Наталья МАКАРОВА, участник тренинга:

– Тренинг «Ищу работу!» очень понравился. Каждый смог активно поучаствовать в процессе общения, осмыслить свои цели и ценности, наметить конкретные шаги на пути к той работе, которая будет по сердцу. Все восемь часов занятий пролетели незаметно. Удалось по-новому взглянуть на некоторые моменты, есть о чем подумать.

В связи с экономическим кризисом ситуация еще более усложнилась, поэтому так важно сегодня уметь ориентироваться на рынке труда, знать, из каких источников можно получить информацию о вакансиях. Не менее важны и навыки адекватной оценки своих интересов, способностей, знаний и опыта, умение правильно составить резюме и вести переговоры с работодателем.

- С чего начать в поиске работы?

- Прежде всего нужно определиться с тем, чем конкретно вы хотели бы заниматься. Часто люди мало представляют, какую именно работу они хотят найти. Другая крайность - когда у человека есть четкое представление о том, что он хочет, и этих требований так много, что найти соответствующую им работу просто нереально. Наш тренинг помогает людям четко сформулировать пожелания к будущей работе, отделить главное от второстепенного, что значительно облегчает поиск. На тренинге мы помогаем составить портрет «идеального» работодателя, что дает возможность конкретизировать цель вплоть до списка компаний.

- Где же искать желаемую работу, а главное – как ее получить?

- Обычно люди используют одни и те же шаблонные источники. На тренинге мы обсуждаем все возможные варианты источников информации о работодателях, которые нас интересуют, что опять же расширяет возможности человека в поиске работы.

Участники тренинга «Ищу работу!» осваивают целый комплекс знаний, умений и навыков: формирование основ уверенности в себе, развитие навыков убеждения, самооценки, самопрезентации; умение находить подход к другому человеку, создавать образ человека, которому можно доверять, находить аргументы в пользу своей позиции.

- Как человеку, неуверенному в себе, повысить собственную самооценку?

- Один из верных способов - научиться оценивать себя не только критически, но и замечать, знать свои сильные стороны и уметь на них опираться в жизни. В любом суде есть не только обвинение, но и защита. Но мы же бываем настолько необъективны к себе, что «приговариваем» себя, даже не дав слова своему внутреннему защитнику, слушая только обвинение.

- Как составить правильное резюме, чтобы обратить на него внимание работодателя?

- Дать понять работодателю, что вы именно тот кандидат, которого он ищет. А что конкретно нужно работодателю, в основном указывается в описании вакансии. Поэтому лучше всего составлять резюме под каждую вакансию индивидуально, сделав это максимально полно, но лаконично. Обильные излияния на нескольких страницах усталые кадровики вряд ли захотят читать.

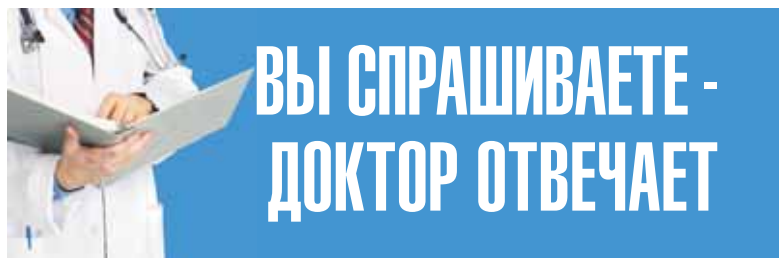
- Что нужно и что не нужно указывать в резюме?

- На сайтах по поиску работы в шаблонах по составлению резюме обычно есть все необходимые пункты. Вот их и надо заполнить. Коротко, четко и конкретно. Лучше не указывать в резюме сведения о себе, которых нет в требованиях к кандидату в описании вакансии, если только вам не кажется, что это будет важно для этого конкретного работодателя.

- Как не отчаиваться и продолжать поиски работы, даже если неудачи следуют одна за другой?

- Смотря что считать неудачами. По статистике, в среднем на десять резюме приходится восемь отказов. Кто-то впадает в отчаяние после первого отказа, а кто-то и после ста не горюет и уверен в себе. Ставить достижимые цели, адекватно оценивать свои возможности и не сдаваться – вот главный принцип успешного соискателя. Главное - не забывайте о том, что поиск работы - это тоже работа, поэтому уделите этому максимум сил и времени. А если у вас что-то не получается, приходите на тренинг «Ищу работу!». ■

ЕКАТЕРИНА СЛЮСАРЬ



Дисбактериоз – не причина, а следствие

В официальных международных классификациях болезней заболеваний с названием «дисбактериоз» не существует. Дисбактериоз сигнализирует о «неполадках» в организме.

Комментирует Алла Николаевна ДОБАШИНА, заведующая 4-м терапевтическим отделением ГКБ № 52, врач-терапевт высшей категории, кандидат медицинских наук:

- Дисбактериоз - это нарушение привычного состава микрофлоры кишечника, которое может возникать под влиянием внешних факторов, ослабляющих защитные силы организма. Например, плохая экология, инфекционные заболевания, болезни органов пищеварения, неполноценное питание, бедное клетчаткой, а также некоторые специфические методы лечения. При ряде заболеваний желудка, поджелудочной железы, печени, кишечника, при паразитарных инфекциях обычная микрофлора кишечника также может дать сбой.

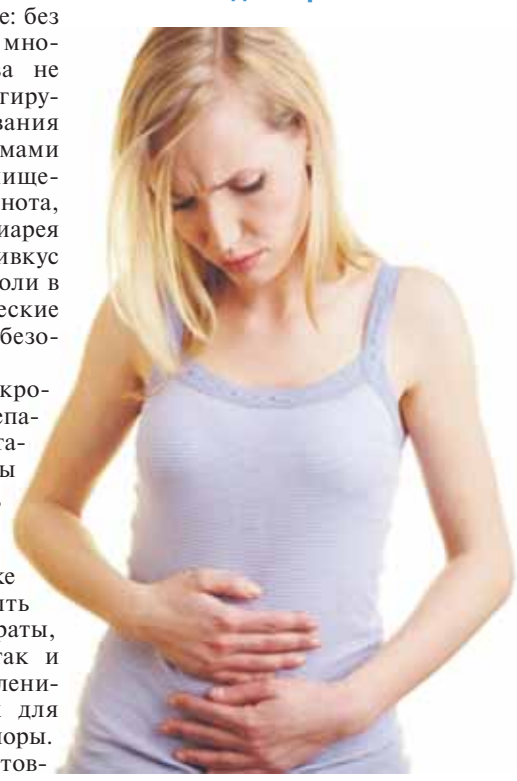
Чаще всего причиной дисбаланса являются последствия применения лекарственных препаратов. В большинстве случаев стандартные курсы антибиотиков не вызывают дисбактериоза, а если и провоцируют его, то по окончании лечения кишечник вновь заселяется нормальной микрофлорой. Но применение антибиотиков широкого спектра действия не по показаниям, продолжительные курсы, бесконтрольная смена антибактериальных препаратов могут так радикально «очистить» кишечник, что там останутся лишь микроорганизмы, которые устояли даже перед этим мощным лечением. И, поскольку конкурентов у них больше нет, они начинают усиленно размножаться, приводя к развитию уже другого заболевания.

При дисбактериозе больше всего страдает пищеварение: без помощи микроорганизмов многие питательные вещества не усваиваются. Организм реагирует на нарушение переваривания так называемыми симптомами диспепсии (нарушения пищеварения): отрыжка, тошнота, изжога, вздутие живота, диарея или запор, неприятный привкус во рту или запах изо рта, боли в животе, а также аллергические реакции на, казалось бы, безобидные продукты.

Для восстановления микрофлоры рекомендуются препараты, содержащие представителей нормальной флоры кишечника (пробиотики), а также продукты, которые облегчают их выживание и размножение в кишечнике (пребиотики). Это могут быть как лекарственные препараты, которые назначит врач, так и продукты питания с добавлением веществ, необходимых для роста полезной микрофлоры. Очень полезны свежеприготовленный (1-2 суток) кефир, ацидофилин, простокваша, продукты, богатые пищевой клетчаткой. Если необходимо устранить избыточный рост вредных микроорганизмов в кишечнике, врач может назначить специальные антибактериальные препараты (или кишечные антисептики).

Изменение образа жизни и диеты также благоприятно влияет на восстановление нормального соотношения микроорганизмов в кишечнике. Здоровая пища и регулярное питание являются сами по себе оздоровительными мероприятиями, а если при этом учитывается еще и диета как лечебный фактор, ваш кишечник благодарностью ответит за такую помощь.

Помните, что дисбактериоз всегда является следствием какого-либо патологического процесса в организме. Попытки вылечить изолированно дисбактериоз напрасны, если не лечить заболевание, которое привело к его развитию. И конечно же, прежде чем предпринимать самостоятельные действия в борьбе с любым заболеванием, следует получить консультацию врача. ■

Рубрику ведет
АЛЕНА ДРОЗДОВА

Уважаемые читатели! Свои вопросы докторам вы можете задать, позвонив в пятницу по телефону редакции: 8(499)192-55-25, а также написав на электронную почту: info@tiic.ru с пометкой: «В рубрику «Вы спрашивали – доктор отвечает».