Автор: И.Дарьина, "Дняпровец"

О ментальном здоровье, любви к путешествиям и рецепте счастья

Вам доводилось встречать в жизни настолько располагающих и обаятельных людей, к которым сразу, что называется, с первого взгляда начинаешь испытывать симпатию? Именно с таким человеком сегодня моя беседа. Думаю, здесь как нельзя лучше слились и звучат в унисон её человеческие качества и профессиональные навыки. Итак, знакомьтесь – Яна Хамутовская.



Из биографии…

Яна Хамутовская родилась в г.п.Лельчицы. После школы поступила в Гродненский государственный медицинский университет, окончила его по специальности «Психиатр-нарколог». Затем два года проработала в г.Наровле. В 2013-м переехала в Речицу и трудится в психонаркологическом диспансере врачом психиатром-наркологом.

1. Яна Петровна, почему Вы выбрали именно эту профессию?

– На факультет «Психиатрия-наркология» Гродненского университета поступила моя старшая сестра, с которой у нас два года разницы, она много рассказывала, и я очень хотела там учиться. Я всегда увлекалась психологией, и как-то так всё само собой и

получилось. Хотелось быть психиатром, да и Гродно – интересный город.

Мне всегда нравилось общаться с людьми, узнавать больше о них. В детстве даже мечтала стать журналистом или радиоведущей. Думаю, если бы не поступила в медицинский университет, пошла бы в журналистику.

2. Ваши профессиональные знания помогают в ежедневной жизни? В межличностных отношениях с близкими, друзьями, коллегами?

– Я считаю, просто выучить теорию и сухо её применять можно, но это не даст 100-процентной гарантии, что всё обязательно получится. Должны быть внутренние составляющие, душевные качества. Психологию не получится использовать, например, как прикладную математику, которую можно изучить и пользоваться схемами. Здесь немного о другом.

Вместе с тем очень полезно больше внимания уделять психологии в различных профессиональных сферах, во взаимоотношениях между коллегами, руководителями и подчиненными. Даже минимальные навыки здесь будут важны. Люди научатся больше слышать и понимать друг друга.

3. Есть такое понятие: эмоциональный интеллект. На Ваш взгляд, какое должно быть его соотношение с нашей ментальностью, с умом?

– Тема эмоционального интеллекта особенно сейчас очень актуальна. Много блогов ведется на эту тему, есть книги. Эмоциональный интеллект – это неотъемлемая часть нас, можно сказать, что это прочувствование другого человека. Владение собственными чувствами и понимание их, вследствие чего возникает понимание чувств других людей.

Мы можем проконтролировать здоровье физического тела с помощью анализов, рентгена, МРТ, той же пальпации и многого другого. Но мы не можем потрогать психическое, ментальное здоровье. Его можно только почувствовать. И грань здесь между здоровьем и его отсутствием очень тонка.

Например, есть люди, которые верят в сглазы и подклады. И это нормально на уровне их ментальности. А по симптомам можно сказать, что это хроническое бредовое расстройство. Но ведь не так. Это просто такая ментальность. Или та же знаменитая кукла вуду. В странах Африки и Карибского бассейна – это культурологическая особенность. А у нас? Совсем иначе.

4. Что может приводить к расстройствам психики?

– До конца этиология любого психического расстройства не изучена. В большинстве случаев первостепенный момент – это стресс. И не обязательно стресс, с ног выбивающий, это может быть банальная длительная стрессовая ситуация на работе, в семье, даже финансовая составляющая может подкосить человека.

Не исключается и наследственный фактор. Сюда входят также и среда, в которой ты находишься, семья, травмирующие события детства.

Различие между тем, чего ты желаешь и что получаешь, – это тоже стресс. Даже от нехватки витаминов он может возникать.

Это большой симптомокомплекс. Сюда входит много разных причин. Но, как правило, первопричина – это нервные потрясения и расстройства. А также употребление каких-то веществ, если возвращаться к теме наркологии. Обычно, читая лекции детям, мы рассказываем: научно доказанный факт, что курение конопли, даже одна попытка, может спровоцировать шизофрению.

5. Как известно, существует целый спектр зависимостей. Как они возникают?

– У врачей психиатров-наркологов существует международная классификация заболеваний, в которой есть графа – зависимость. Надо понимать, что это болезнь, а не плохое поведение человека. И для неё характерны определенные симптомы.

Возникновению зависимости способствуют различные факторы. Как правило, большую роль играет модель воспитания. Так, на учете в психонаркологическом диспансере состоят в большинстве своём люди, выросшие в неполных семьях, либо в тех, где роль отца была стерта, либо появился отчим.

Стать спусковым крючком для образования зависимости может также какая-либо травма, психологическое состояние.

Любая зависимость – болезнь хроническая, но бывают периоды воздержания даже на протяжении всей жизни. К примеру, случается что-то настолько важное, что человек забывает про свою зависимость.

6. Как жить, чтобы голова и сердце были в ладу?

– Если бы такое средство существовало, всё всегда было бы прекрасно. К сожалению, ответа на этот вопрос не даст никто. Это не приготовление блюда по рецепту. Здесь всё сугубо и строго индивидуально, зависит от нашего воспитания, места, где мы находимся сейчас, и чего бы мы хотели.

Я бы посоветовала чаще останавливаться и прислушиваться к себе, задавать вопросы: что мне на самом деле нужно, чего я хочу? Порой в нашей суматошной жизни человек настолько загружен рабочими моментами, семейными, бытовыми вопросами, что просто забывает остановиться и подумать о себе. А надо бы чаще отдыхать, бывать на свежем воздухе. Может быть, посмотреть хороший фильм, провести время в компании людей, которые тебе приятны. И меньше фиксироваться на вещах, которых ты не можешь изменить. Ведь порой спустя время ты понимаешь, что зря тратил на это столько эмоций.

Есть красивая песня, и там такие слова: даже само ожидание счастьем когда-нибудь ты назовешь. Именно дорога к счастью – это и есть счастье.

7. Знаю, что Вы большой любитель путешествий. Где довелось побывать?

– Я бывала в разных странах Европы: Польше, Чехии, Франции, Испании, Италии, Австрии, Германии, а также в Израиле и на Черноморском побережье.

Считаю, чтобы отдохнуть, человеку нужно куда-то выехать. Это называется – переключиться. Не обязательно ехать куда-то за тридевять земель. Можно даже просто отправиться на природу. Но менять обстановку необходимо, это уже проверено на практике.

Люди по своей сути часто не ценят, не замечают то, что рядом. Помните? Пророков нет в отечестве своем. А ведь, как показала ситуация с ковидом, в нашей стране очень много красивых мест. Из последнего – была в Бресте. Обожаю этот город.

8. Откуда появилась тяга к путешествиям?

В Израиле. Ярденит (комплекс зданий и сооружений) на реке Иордан, место, где крестили Иисуса Христа

– Думаю, от желания видеть что-то новое, наблюдать, как другие живут, это развивает. Всегда интересно посмотреть на другой менталитет. На то, как в разных местах люди немного по-другому относятся к тем или иным ситуациям. От каждой страны что-то остается: педантичность немцев, эмоциональность испанцев. Сильное впечатление осталось от Израиля. Культура, люди, климат – совсем другие.

9. Какой у Вас главный принцип, кредо? Чем руководствуетесь в жизни?

– Это сложный вопрос. Особенно, когда происходит переоценка ценностей. Думаю, прежде всего – быть честной с собой. Без лишних иллюзий. И, как сказано в старом советском фильме «Служебный роман», оптимисты крутят нашу планету. Без этого тоже никак.

Наверное, самая оптимальная черта – уметь адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей жизни. Если ты не можешь изменить ситуацию, измени к ней отношение. Это такие простые всем известные истины. Но они очень хороши. Если долго таить обиду на человека, переживать, ты будешь плохо спать, у тебя будет плохое настроение, и оно съест тебя изнутри. Не зря сказано: возлюби врага своего, как самого себя.

Всегда нужно уметь находить какой-то плюс. Потому что мир сейчас очень быстро меняется. От нас требуют всё больше и выше, а ведь не всегда это самому человеку нужно.

Я пришла в определенный возраст, когда стала понимать, что просто расслабиться и жить – это большое удовольствие для человека. Ни от кого ничего не ожидая. Счастье, на самом деле, состоит из мелочей.

10. Что бы Вы пожелали нашим читателям?

– Помнить, что самое главное, что у нас есть, – это жизнь. А самое главное в жизни – здоровье, в том числе ментальное. Поэтому всевозможными путями и способами беречь себя, ну и думать об окружающих людях тоже. Ведь порой недобрый взгляд может кому-то испортить настроение, и так пойдет по цепочке. Потому стоит с пониманием относиться к людям и сохранять друг другу настроение и здоровье.

Взято с сайта dneprovec.by