

COSMOPOLITAN

# ПСИХОЛОГИЯ

ИЮЛЬ/АВГУСТ 2013

## Счастье есть!

откровенно  
о силе  
прикосновений

### В ОТРЫВ!

*Как завести  
курортный роман  
и не пожалеть*

**Будь  
совершенством**

Избавляемся  
от родительских  
установок  
и наслаждаемся  
жизнью




16+

ИЮЛЬ/АВГУСТ 2013

COSMOPOLITAN ПСИХОЛОГИЯ

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ

A woman with blonde hair is lying on her back on a bed with a gold quilted coverlet. She is wearing a sleeveless, knee-length dress with a vibrant red and white floral pattern. Her legs are spread apart, and she is looking upwards with a thoughtful expression. On either side of her are large, bright pink suitcases. On the white shaggy rug in front of the bed, one red high-heeled shoe is lying on its side, while the other is on her foot. A speech bubble with a dotted border is positioned above her head.

Надеюсь,  
в отеле все  
тоже будет  
розового цвета,  
иначе стресса  
не избежать...

# Туда и обратно



Акклиматизация может испортить и без того короткий отдых. Мы рассказываем, как справиться с плохим самочувствием, снижением настроения и тревогой, которые внезапно настигли нас в отпуске.

### ТЕЛО В ШЛЯПЕ

Еще сидя в аэропорту, представляем, как прямо с борта самолета шагнем в теплый пенный прибор, попробуем несколько видов экзотических фруктов, загорим. То есть начнем отдыхать сразу и по полной программе. Однако в первый-второй день каникул вместо ожидаемой эйфории нас могут настигнуть головная боль, усталость, рассеянность, сонливость, даже головокружение. А одно дуновение из кондиционера вызовет насморк, першение в горле, к которым могут присоединиться учащенное сердцебиение и расстройство желудка. «Все вышеперечисленное – симптомы акклиматизации», – объясняет врач-кардиолог **Гали Рудько**. И предупреждает: «Адаптация организма к новой среде обычно длится недолго – от трех до семи дней. Однако срок этот зависит и от резкости смены климата, и от состояния организма». К необычным физиологическим симптомам акклиматизации можно отнести учащенное сердцебиение и болевые ощущения в области груди. Они могут появиться даже у молодых людей. Гали Рудько рекомендует не паниковать, а принимать растительные успокоительные средства. Они, вместе с контрастным душем, свежим воздухом и относительным покоем, помогут нормализовать работу сердца.

### ПЕРЕМЕНА МЕСТ

Если физиологические симптомы акклиматизации очевидны, то предсказать, как перелет и смена обстановки повлияют на настроение, гораздо сложнее. Откуда возникают тревога, беспокойство, апатия, если нас окружают солнце, бирюзовое море и счастливые люди в яркой одежде? По мнению психолога **Светланы Костиной-Ерыкаловой**, любая поездка – стресс, и он не может не отразиться на психике и нервной системе. «Собираясь в поездку, мы ощущаем тревогу и одновременно – прилив сил, – объясняет психолог. – Мобилизуемся, успеваем сделать много важных дел. Нам кажется, мы держимся отлично. И в этот оптимистичный момент наступает истощение». Мы либо заболеваем, либо с удовольствием на все раздражаемся. «Вся энергия ушла на подготовку, наслаждаться и радоваться отдыху просто не осталось сил», – резюмирует Светлана Костина-Ерыкалова.

Дело еще и в том, что в отпуске меняется характер информации, которую мы получаем с помощью своих сенсорных систем. Нас окружают новые виды, запахи, слышим новые звуки, в том числе – иностранную речь. «Даже если привычное гудение

компьютера сменилось на шум прибора – для психики это тоже стресс, к которому нужно привыкнуть», – рассказывает психолог-консультант **Елена Чепцова**. Если состояние нервной системы близко к норме, то такие изменения влияют на общее самочувствие благотворно. Но если психика перегружена, получим совершенно обратный эффект. А кто из нас после полноценного рабочего года с его стрессами и дедлайнами может похвастаться бодростью тела и духа?

«Кроме того, в поездках быстро меняется не только климат, но и окружение, языковая среда, традиции, привычки. Скорость перемен внешнего мира влияет на мир внутренний, – говорит Елена Чепцова. – И это добавляет тревоги». Вообще, помогает адаптироваться сама подготовка к поездке. Психолог **Елена Виноградова** полагает: «Если маршрут спланирован заранее и не случается никаких чрезвычайных ситуаций в дороге, то путешествие пройдет спокойнее. А значит, человек гораздо комфортнее переживет смену и климата, и обстановки».

Светлана Костина-Ерыкалова рекомендует не планировать слишком много: «Важно прислушаться к себе, оценить ресурсы: вместо шести экскурсий посетить одну, но со- ➔

**Адаптации помогает стабильность. К примеру, лучше заказывать привычную пищу**

хранить силы». Усилить стресс могут и разочарования. Поэтому важно радоваться всему, что случается, и не требовать от себя многого. В этот период перемен стоит обеспечить себе хотя бы минимальную стабильность. «Можно взять в поездку любимую футболку, заказывать в ресторане привычные напитки и еду, пользоваться тем же парфюмом, – обращает

внимание Светлана Костина-Ерькалова. – То есть найти оптимальный баланс между необычным и привычным».

ездить в места с кардинально другим климатом. При этом важно максимально сохранить привычный режим и не перегружать ребенка лишней информацией.

Детский психолог **Нина Елыкова** отмечает, что симптомы акклиматизации у ребенка могут проявляться в повышенной эмоциональной возбудимости, плаксивости или агрессивности. Могут нарушиться аппетит и сон. Эти неприятные перемены быстро пройдут, если поддержать чадо. Светлана Костина-Ерькалова подсказывает, как это сделать: «В поездках дети больше, чем обычно,

нуждаются в родительском внимании. Иногда полезно проявить даже чрезмерную заботу». Еще один способ облегчить состояние ребенка – снизить умственные и эмоциональные нагрузки. Лучше отказаться от идеи учить малыша чтению, счету или еще чему бы то ни было. Причем стоит ограничивать не только негативные эмоции, но и положительные. Не стоит брать сына или дочку на долгие прогулки – для знакомства с чем-то новым ему вполне хватит пляжа гостиницы или близлежащего парка. И не стоит забывать о том, что детей подстерегает опасность там, где для нас все кажется нормальным. Например, дети чувствительны к перегреву. Тепловой удар для них – угроза номер один. Поэтому мамам на отдыхе важно строго соблюдать режим принятия солнечных ванн: строго до 11:00 и только после 17:00.

## МИЛЫЙ ДОМ

Казалось бы: когда вернулись домой, в привычное окружение, все сложности с адаптацией должны остаться позади. Светлана Костина-Ерькалова предупреждает, что процесс обратного привыкания проходит тяжелее. Соединяются два стресса: повторная адаптация догоняет стресс от начала поездки, ведь наше тело реагирует довольно медленно и инертно на любые внешние изменения.

Однако нас беспокоит не физическое недомогание, а раздражительность, упадок сил, сонливость или, наоборот, – бессонница. Психиатр **Марина Карпова** объясняет: «Перемену психологического состояния можно объяснить сбоем ритма «сон-бодрствование», который регулируется гормональной системой. Привыкшие к одному распорядку дня на отдыхе, мы вынуждены снова приспособиться к ежедневной гонке. Это и вызывает хандру, апатию».

Чтобы смягчить неприятные ощущения, Марина Карпова рекомендует отдыхать не менее 3-4 раз в году, пусть и недолго. Но все мы понимаем, как сложно это организовать, поэтому стоит планировать отпуск так, чтобы перерыв между возвращением и выходом на работу составлял не менее 2-3 дней. В этот период лучше выспаться, отдохнуть.

А перед приходом в офис можно пометать о том, куда поехать в следующий раз. Фотография идеального места для отпуска на рабочем столе будет напоминать о том, что трудовые будни не бесконечны. }

**Радмила Киевская**

## Дети до 6 лет гораздо медленнее взрослых привыкают к новой среде

внимание Светлана Костина-Ерькалова. – То есть найти оптимальный баланс между необычным и привычным».

### ДЕТСКИЙ МИР

Большинство из нас предпочитают семейный отдых. И во многих семьях уже есть дети. Считается, что малыши ко всему привыкают быстрее. Но Елена Чепцова предостерегает: акклиматизация у них проходит медленнее, чем у взрослых. «Дело в том, что ощущение и восприятие внешней среды у ребенка, особенно у детей дошкольного и младшего школьного возраста, еще не сформировались окончательно и не могут так быстро приспособиться к изменениям, – объясняет психолог. – Поэтому лучше отправляться на отдых с детьми не меньше, чем на две недели, а лучше – на месяц». А по мнению Гали Рудько, с малышами лучше вообще не