Вам слово, Ванченко: Политех продолжает проект к юбилею вуза

Вам слово, Ванченко: Политех продолжает проект к юбилею вуза

Политехнический университет продолжает новый проект «Вам слово!», в рамках которого студенты и сотрудники вуза встречаются с известными экспертами и обсуждают разные стороны жизни, составляющие экосистему «Лепота». Героем первой встречи был главный тренер футбольного клуба «Зенит» Сергей Семак. Второй гость дискуссионного клуба «Вам слово!» — Алёна Ванченко, нейропсихолог, психотерапевт, эксперт Forbes, лектор платформы «Синхронизация», автор исследований в области психологии гендера. Эксперт рассказала, как чувствовать себя счастливо и спокойно, и ответила на вопросы политехников.

17 октября студенты, сотрудники и выпускники вуза собрались в конференц-зале «Семёнов» научно-исследовательского корпуса «Технополис Политех», чтобы разобраться в чрезвычайно интересной теме поиска счастья, которая актуальна в любом возрасте. «Мне так радостно и невероятно трепетно быть с вами. Статистически сейчас в этом зале собралось большое количество людей, которые когда-нибудь поменяют жизнь. Каждый из вас вложится в этот мир и произведёт в нём много изменений, — поприветствовала участников встречи Алёна Ванченко. — У меня для вас вопрос. А что делает вас счастливыми?».

Политехники предложили разные варианты ответов: семья, люди, успех, продуктивность, любимое дело, творчество, стабильность, чашка кофе, победа любимого футбольного клуба, деньги. Потом они поделились мнением, что такое негативные и позитивные эмоции.

«В машине есть приборная панель, на которой много лампочек, рассказывающих, какая сейчас температура, сколько осталось бензина и так далее. Представьте ситуацию — вы поехали за город, и тут загорелась лампочка, которая говорит, что почти не осталось бензина. Это негативная или позитивная лампочка? На самом деле — информационная. Эмоции внутри панели психики человека — точно такие же лампочки. Они ничего не отбирают, а призывают к реакции. Они сообщают: „Вот здесь тебе хорошо, а здесь — не очень“. Когда мы говорим о счастье и ментальном здоровье, важно воспринимать эмоции тем, чем они являются, — информацией, которая стимулирует нас к действию», — объяснила Алёна Ванченко.

Студентов волновали способы борьбы со стрессом, особенно во время сдачи экзаменов, когда стоишь перед кабинетом — и дрожь во всём теле, и ладошки потеют, а в голове от страха ощущение неприятной пустоты.

«Когда у вас есть эмоция, вы погружаетесь в какое-то состояние. Но если вы приводите себя в определенное позиционирование тела, вы получаете какую-то эмоцию. Если вы боитесь экзаменаторов, то постойте пару минут в позе супермена, подышите. В этот момент наш организм получает информацию: я стою на ровной поверхности, мир вокруг меня не рушится, моя дыхательная система работает качественно, я не ранен, опасности нет. И наше внутреннее воображение, внутренний сигнал, который вызывает страх, подавляется внешним сигналом, который говорит, что объективности опасности нет. Пара минут — и тревога отступает», — посоветовала Алёна Ванченко.

Также политехники поинтересовались, что же приносит счастье.

«Человеческие взаимоотношения, возможность управлять своей информацией и информацией других людей, взаимодействовать и достигать общего благополучия. Эмоции сигнализируют, удовлетворены наши потребности или нет. Это наша навигационная система. Чем быстрее научитесь с ней разбираться и на неё реагировать, понимать, какие знаки она даёт, тем быстрее вы для себя выработаете как отношения, так и взаимодействие с самим собой. Научитесь обрабатывать информацию другого типа. Это сделает вас гораздо более приятными людьми», — уверена Алёна Ванченко.

Вопросы политехников касались разных тем: как справляться со своими эмоциями, коммуницировать с разными людьми в разных ситуациях и избегать манипуляций, что такое великая русская тоска, как распознать инфоцыган и многое другое.

— Что нужно делать, если мне сказали неприятный комплимент?

— Сказать: «Не разговаривай со мной таким тоном, это отвратительный комплимент». И выставить границы: «Я не буду говорить на эту тему». Можно выйти в другую комнату и выплеснуть эмоции, покричать.

— Как можно успокоить человека, если у него вспышка гнева и он не слышит из-за захлестывающих эмоций?

— Гнев бывает разный. Если человек в состоянии аффекта, мы стараемся переждать, не подходить. удаляем всех людей рядом. А есть бытовой гнев, связанный с жизненными ситуациями. В этот момент надо проявить эмпатию, сочувствие, присоединиться к эмоции человека. И когда он успокоится, то дальше разберётся, что делать. Эмоции требуют эмпатии.

— Как перестать накручивать себя по любому поводу?

— Страх легко переключить на любопытство. Вместо того, чтобы сказать: «А что будет, если...», нужно сказать: «А любопытно, что будет, если...». Когда мы говорим о навязчивых мыслях, то мысли приходят, чтобы додумывать их до конца. Вместо того, чтобы обрывать мысль, нужно додумать мысль, разобраться в ситуации, в поведении.

— Поделитесь любимыми книгами, которые погружают в мир нейропсихологии.

— Очень люблю Роберта Сапольски — «Биология добра и зла. Как наука объясняет наши поступки», «Игры тестостерона и другие вопросы биологии поведения».

Встреча получилась душевной и вдохновляющей, время пролетело незаметно.
На память политехники сфотографировались с Алёной Ванченко и поблагодарили эксперта за важнейшие советы.