

Сигналы тревоги

Исследования, посвящённые социально-психологическому климату и уровню социальной тревожности, в России финансируются очень скудно, поэтому энтузиасты проводят их самостоятельно.

К числу таких исследователей можно отнести доцента кафедры менеджмента Иркутского государственного университета путей сообщения, специалиста по психологии эмоций Константина Лидина. Он утверждает, что уровень тревожности в Иркутске гораздо выше, чем в Красноярске, Новосибирске, Челябинске. Причины этого явления выясняла Елена Лисовская.

— Есть ли объяснение высокой тревожности у иркутян?

— Отчасти такая ситуация обусловлена географическими причинами: тяжёлым климатом с перепадами давления, активным солнцем, потому что город расположен на полкилометра выше уровня моря.

— Какими последствиями чревато это состояние?

— Тревожность и страх – это хаос, и они приводят к расстройству всех ритмов организма. Как следствие – нарушение сна, перепады сердечной деятельности (брадикардия), искажение пищевого поведения – человек по непонятным причинам то голодает, то переедает. Первой заболевает самая чувствительная часть организма – желудок и кишечник, возникают катары и язвы. У трёх четвертей студентов, которым я преподаю, – проблемы с пищеварением. Потом «сдаётся» сердце, и сорокалетние умирают от инфаркта.

Самым опасным является то, что страх убивает репродуктивную функцию. Это заложено на биологическом уровне: если особь всё время находится в состоянии страха, значит, она плохо приспособлена к среде обитания. С точки зрения вида, такой индивид вреден, и его род не должен продолжиться. Ещё одним негативным последствием является то, что хронически боящийся человек теряет осторожность, он уже не отличает опасную ситуацию от безопасной. В результате увеличивается число несчастных случаев дома и на производстве, люди травятся водкой и продуктами питания, критические ситуации на дорогах возникают «из ничего», безо всяких объективных причин.

— Может ли сам город быть причиной тревожности?

— Тревожность провоцирует и сама городская структура Иркутска. Ширина улиц меняется произвольно и хаотично. Улицу Лермонтова расширяют, но только до ответвления на улицу Гоголя, в итоге всё равно остаётся узкая горловина. Теперь пробки просто переместятся в другое место. Точечная застройка нарушает сложившуюся сетку улиц. Раньше дома возводились вдоль или поперёк линий, которые веером расходятся от излучины – слияния Ангары и Иркуты. Эта чёткая веерообразная структура хорошо читалась ещё в 70-е годы. Сейчас дома строятся как придётся, они «смотрят» фасадами куда попало. Нередко дома вырастают на расстоянии 10 метров друг от друга, и из окон собственной квартиры можно смотреть телевизор соседей. Такая ситуация очень нервирует. Приобретая квартиры в «элитных» жилых комплексах, люди зачастую получают одни проблемы: рядом с домом нет мест для прогулок, нет зелени, нет места для парковки автомобиля.

Пример: у элитного жилого комплекса на набережной Ангары с расположением вроде всё в порядке – окна выходят на реку, вид просто великолепный. Вот только на материалах для панорамного остекления строители решили сэкономить и купили что подешевле. В итоге окна в квартирах на просвет оказались синего цвета. Синий цвет – депрессивный, он угнетает даже на физиологическом уровне – замедляет сердцебиение, снижает тонус всего организма. Подобные нелепые ошибки не отдельные случайности, а уже система. Город становится всё более хаотичным, тревожным, дискомфортным.

— Что необходимо сделать для того, чтобы ситуация изменилась к лучшему?

— Выход из безвыходной ситуации - там же, где и вход. Нужно вспомнить, как мы пришли к этому положению.

Мы попали в него, когда к власти пришли своекорыстные, недалёковидные люди с психологией временщиков. А ведь главная задача власти состоит в обеспечении выполнения законов. Заметим, кстати, что и болезненная жадность и утрата совести тоже признаки высокого уровня тревожности, недоверия перед будущим. Так образуется «замкнутый порочный круг» страха.

— И всё-таки вы продолжаете жить и работать в Иркутске.

— Мне легче, чем многим жителям нашего города, ведь я изучаю социальную тревожность, я много знаю о ней и её источниках, и я не поддаюсь страху. Ведь Иркутск остаётся красивым, уникальным городом. У него своё, неповторимое лицо, богатая история, отражённая в зданиях, улицах и дворах. Здесь работали прекрасные архитекторы и безымянные умельцы – строители деревянных зданий изумительной комфортности и долговечности. Здесь Байкал с его могучей положительной энергетикой, здесь сладкий воздух и всё ещё самая чистая вода. Здесь много ярких, сильных людей, здесь интересно жить.

Автор: Артур Скальский © "Конкурент" приложение к ВСП ОБЩЕСТВО, ИРКУТСК 👁 1896 16.12.2007, 19:10
👤 150

URL: <https://babr24.com/?ADE=41922> Bytes: 4625 / 4625 Версия для печати

👍 Пореккомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](#)
эл.почта: krsyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)