



З метою підвищення ефективності наукової діяльності в Академії, вдосконалення її організації, пропаганди досягнень науковців, активізації участі науково-педагогічних працівників, студентів, магістрів та аспірантів у науковій роботі, виявлення обдарованих студентів, які мають перспективу творчого зростання, в Академії відбудуться Дні науки.

4 березня – Регіональна конференція Малої академії наук з науково-промислового профілю.

5–7 квітня – Міжнародна науково-технічна інтернет-конференція студентів, молодих вчених і юних науковців «Молода наука. Прогресивні технологічні процеси, технологічне оснащення».

17–21 квітня – XXXIX щорічна науково-технічна конференція науково-педагогічних, інженерно-технічних працівників науково-дослідного сектору, аспірантів, докторантів, магістрів і студентів, за участю представників підприємств і зацікавлених організацій.

18–19 квітня – III Міжнародна науково-практична конференція «Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання».

20 квітня – Регіональна конференція «IT – Connect 2017».

25–27 квітня – XX Міжнародна науково-технічна конференція «Досягнення і проблеми розвитку технологій і машин обробки тиском», присвячена 60-річчю кафедри «Обробка металів тиском».

15–16 травня – Всеукраїнська дистанційна конференція «Мате-

матика в технічному університеті XXI сторіччя».

29 травня – Міжнародний семінар «Сучасні системи управління верстатним обладнанням».

30 травня – 1 червня – XV Міжнародна науково-технічна конференція «Важке машинобудування. Проблеми та перспективи розвитку».

24–26 вересня – Міжнародна науково-практична конференція «Збройні конфлікти: проблеми та механізми посткризового відновлення економіки».

25–29 вересня – VI Міжнародна науково-технічна конференція «Перспективні технології, матеріали та обладнання в ливарному виробництві». Листопад – Міжнародна науково-методична конференція «Сучасна освіта та інтеграційні процеси».

Грудень – Всеукраїнська наукова конференція з міжнародною участю «Нейромережні технології та їх застосування».

У рамках молодіжного наукового форуму, під егідою Донецького наукового центру НАН і МОН України й Донецької обласної державної адміністрації, у травні відбудуться **Наукова конференція «Молодіжна наука Донбасу»** і **Науковий Пікнік**.

Результати наукових робіт будуть надруковані у фахових збірниках наукових праць: «Обробка матеріалів тиском», «Вісник ДДМА», «Научный вестник ДГМА», «Надійність інструменту та оптимізація технологічних систем».



ПОБЕДА НА ЧЕМПИОНАТЕ УКРАИНЫ

Чемпионат Украины по кикбоксингу среди студентов по версии WPKA прошел в Харькове 6–9 апреля. Спорткомплекс ХТЗ собрал под своей крышей более 600 человек. Академию представлял наш студент Алексей Муковоз (ЭСА15-1т). В ходе соревнований в разделе косики-контакт Алексей занял первое место в весовой категории до 75 кг. Поздравляем с победой!



ОФІЦІЙНА ІНФОРМАЦІЯ

ДДМА оголошує конкурс на заміщення вакантних посад:
♦ доцента кафедри обладнання і технології зварювального виробництва (1 вакансія).
Документи від претендентів, які бажають прийняти участь у конкурсі, приймаються до відділу кадрів ДДМА протягом 30 календарних днів із дня оголошення у газеті. З умовами проведення конкурсу можна ознайомитись у відділі кадрів або на сайті ДДМА.

АКАДЕМІЯ ОТРИМАЛА НАЙСУЧАСНІШЕ ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ З CAD/CAM-МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСІВ

Результатом співробітництва кафедри КМСІТ ДДМА з «Інженерною компанією ТЕХНОПОЛІС», офіційним партнером американської корпорації Parametric Technology Corporation (PTC) – розробником CAD/CAM/CAE/PLM-систем, став Сертифікат учасника академічної програми PTC, який Академія отримала в березні цього року. Статус учасника академічної програми дозволяє внесення дисциплін з вивчення програмного забезпечення САПР PTC Creo Parametric (раніше Pro/Engineer) до учебного плану з підготовки студентів. Для навчального процесу нашому вишу передане ліцензоване програмне забезпечення PTC Creo Parametric останньої версії 3.0, яке є самим універсальним для виконання

конструкторських і технологічних розробок. Ним можуть користуватися студенти всіх машинобудівних спеціальностей. Програмний пакет Creo Parametric розміщений на сервері ДДМА й доступний всім студентам і викладачам Академії.

Для викладачів ДДМА будуть організовані ознайомчі семінари по Creo Parametric, які проведуть викладачі кафедри КМСІТ Ярина Березовська і Олександра Ліщенко. Вони пройшли навчання та отримали персональні сертифікати. І надалі це програмне забезпечення буде впроваджуватися в навчальний процес.

Creo Parametric – це програма для тривимірного параметричного моделювання на основі історії побудови. Вона дозволяє цілісно поєднувати параметричне й пряме

моделювання; використовувати розробки, створені в інших CAD-системах. Програмний пакет дозволяє групам конструкторів створювати, аналізувати



й паралельно використовувати проекти. Використовувати 2 і 3-мірне CAD-моделювання, параметричне й пряме моделювання.

Програмний пакет дозволяє: твердотільне 3D-моделювання з повним оцифруванням моделі



(параметричне управління на рівні деталей і зборок і можливість включати технологічну інформацію на всіх етапах розробки – від ескізу до обробки на верстаті); моделювання зварних з'єднань; розробку програм ЧПК за конструкторською моделлю; відображати анімацію роботи складних механізмів та інше.

Вікторія Лебединська

ПІДСУМКИ ТРУДОВОГО ЗМАГАННЯ

На засіданні вченої ради ДДМА підведені підсумки трудового змагання колективів Академії, викладачів, співробітників і студентів. У нижче вказаних номінаціях переможцями стали:

«Почесні звання ДДМА»

За підсумками поточного навчального року визнані переможцями конкурсу з врученням дипломів у номінаціях:

- **заслужений професор** – Касов Валерій Дмитрович, д-р техн. наук, професор, завідувач кафедри ПТМ;

- **почесний професор** – Крупко Валерій Григорович, канд. техн. наук, професор кафедри ПТМ, академік Підприємно-транспортної академії наук України;

- **заслужений викладач** – Онішук Сергій Григорович, канд. техн. наук, доцент кафедри ТМ;

- **заслужений працівник** – Чередніченко Валентина Іванівна, лаборант кафедри АММО;

- **почесний доктор** – Майборода Віктор Станіславович, д-р техн. наук, професор НТУУ «КПІ» (Київ).

«Донбаська державна машинобудівна академія – кращі імена»

За підсумками поточного навчального року визнані переможцями конкурсу з врученням дипломів у наступних номінаціях:

- **Кращий завідувач кафедри** – Ковалевський Сергій Вадимович,

д-р техн. наук, професор, завідувач кафедри ТМ;

- **кращий викладач гуманітарних дисциплін** – Шевченко Олена Петрівна, канд. педагог. наук, доцент кафедри мовної підготовки, Прасолова Анна Євгенівна, викладач вищої категорії МК ДДМА, Гашута Маргарита Олександрівна, викладач української мови та літератури ДТ ДДМА;

- **кращий викладач фундаментальних дисциплін** – Юсіна Ганна Леонідівна, канд. хім. наук, доцент кафедри ХіОП, Сагай Ольга Володимирівна, голова обласного методичного об'єднання МК ДДМА, Кожурін Дмитро Олегович, викладач спеціальних дисциплін ДТ ДДМА;

- **кращий викладач професійно-орієнтованих дисциплін** – Мельник Максим Сергійович, канд. техн. наук, старший викладач кафедри КМСІТ, Хорошаїло Віктор Петрович, голова циклової комісії механіко-технологічної підготовки МК ДДМА, Амаліцький Олександр Юрійович, завідувач практиками, викладач технічних дисциплін ДТ ДДМА;

- **кращий викладач економічних дисциплін** – Волошина Олена Олексіївна, канд. економ. наук, доцент кафедри менеджменту, Боброва Тетяна Андріївна, голова циклової комісії «Управління та адміністрування» МК ДДМА;

- **кращий науковець** – Алієв Ібрагим Серажутдінович, д-р техн. наук, професор, завідувач кафедрою ОМТ;

- **кращий молодий науковець (віком до 35 років)** – Жбанков Ярослав Геннадійович, д-р техн. наук, доцент кафедри ОМТ.

«Кращий винахідник року»

За підсумками поточного навчального року визначені кращі винахідники з нагородженням дипломами в наступних номінаціях:

Кращий винахідник року:

- **диплом 1-го ступеня** – Корчак Олена Сергіївна, докторант кафедри МПФ;

- **диплом 2-го ступеня** – Ковалевський Сергій Вадимович, д-р техн. наук, професор, завідувач кафедри ТМ;

- **диплом 3-го ступеня** – Карнаух Сергій Григорович, канд. техн. наук, доцент, завідувач кафедрою ОГМ.

Кращий винахідник року серед молодих вчених (до 35 років):

- **диплом 1-го ступеня** – Жбанков Ярослав Геннадійович, д-р техн. наук, доцент кафедри ОМТ.

ДЕНЬ АКАДЕМІИ

27 апреля нас ждёт главный праздник года – День Академии!

В этот день состоятся:

- торжественное заседание ученого совета ДГМА, где будут вручены дипломы заслуженным преподавателям Академии (музей ДГМА, начало в 11.00);
- спортивный праздник (перед вторым корпусом, начало в 13.30).
- праздничный концерт, где

вы увидите яркие и запоминающиеся выступления наших талантливых студентов (актовый зал ДГМА, начало в 14.30);

Ректорский прием

28 апреля, в 16.00, в столовой 6-го корпуса ДГМА состоится ректорский прием для лучших выпускников вуза. Приглашения были удостоены те студенты, которые все пять лет приумажали славу Академии.

АБИТУРИЕНТЫ С НЕПОДКОНТРОЛЬНЫХ УКРАИНСКИХ ТЕРРИТОРИЙ СМОГУТ УЧИТЬСЯ В ДГМА

На базе Донбасской государственной машиностроительной академии при приемной комиссии работает Центр «Донбасс-Украина». Основная задача Центра – это сопровождение и помощь абитуриентам, которые проживают на территории, неподконтрольной Украине, в получении аттестата о среднем образовании и поступлении в ДГМА. В прошлом году помощью Центра воспользовался ряд абитуриентов, которые сейчас являются студентами ДГМА.

О работе Центров «Донбасс-Украина» говорили 5 апреля в МОНУ на совещании с участием министра образования и ответ-

ственных руководителей Центров Донецкой и Луганской областей и Крыма. В ходе встречи министр наметил пути дальнейшей работы центров, а также представил изменения, которые внесены в Положение о нынешней приемной кампании. А именно:

- Абитуриенты с неподконтрольных Украине территорий, которые желают учиться в ДГМА, должны обратиться в Центр «Донбасс-Украина», который работает при ДГМА.

- Абитуриенты с неподконтрольной Украине территории имеют возможность поступать в вузы только на дневную форму

обучения, за счет бюджетного финансирования.

- У абитуриентов, которые по какой-либо причине не сдали ЗНО, есть второй шанс – при наличии украинского аттестата можно сдать вступительные экзамены в ДГМА.

- Для получения украинского аттестата абитуриенту необходимо пройти экстернат в ОШ № 8 города Краматорска.

- При отсутствии паспорта Украины абитуриент имеет право предоставить свидетельство о рождении и справку переселенца.

Центр «Донбасс-Украина» при ДГМА работает круглогодично,



а активная работа с абитуриентами будет проводиться с 19 июня по 30 сентября. В настоящее время разработан алгоритм поступления в нашу Академию для выпускников школ с неподконтрольных Украине территорий, который вскоре будет доступен на сайте ДГМА.

Виктория Лебединская

РЕЗУЛЬТАТИ УЧАСТІ СТУДЕНТІВ ДДМА НА ВСЕУКРАЇНСЬКИХ І РЕГІОНАЛЬНИХ ОЛІМПІАДАХ 2017 РОКУ

(СТАНОМ НА 10.04.2017)

НАЗВА, МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ	П.І.ПБ УЧАСНИКІВ	ГРУПА	ЗАЙНЯТЕ МІСЦЕ
Комп'ютерні науки (В) ХНУРЕ, м. Харків	Лях Анастасія	СМ-12м	5-6
	Комісаров Костянтин	СМ-12м	30
	Бакай Олександр	СМ-13-1	49-52
	Бубякін Дмитро	СМ-12-1	59-64
	Белік Тетяна	СМ-13-1	59-64
Командна олімпіада з програмування, І-й (обласний) етап ДДМА, м. Краматорськ	Балаболко Олена	ІТ-15-2	59-64
	Бубякін Дмитро	СМ-13-1	І командне
	Бакай Олександр	СМ-13-1	
	Белік Тетяна	СМ-13-1	
	Фількін Андрій	СМ-16т	ІІ командне
	Германов Іван	АВП-13-1	
	Антонов Сергій	СМ-16т	ІІ командне
	Балаболко Олена	ІТ-15-2	
	Юцик Ігор Олегович	ІТ-15-2	
	Копецький Ярослав	ІТ-15-1	ІІІ командне
	Комісаров Костянтин	СМ-12м	
	Заборний Олександр	СМ-12-1	
	Лях Анастасія	СМ-12-м	ІІІ командне
	Нікітенко Аліна	СМ-15-1	
	Тушева Анастасія	СМ-15-1	
	Шпаченко Наталія	СМ-15-1	ІІІ командне
	Рябікіна Дар'я	СМ-16-1	
	Кузнецова Анастасія	СМ-16-1	
	Дідевич Катерина	СМ-16-1	

Прим: (В) – всеукраїнська олімпіада

НА ПОЧАТКУ НАУКОВОГО ШЛЯХУ

Кафедра технології машинобудування ДДМА, під керівництвом доктора технічних наук, професора Сергія Ковалевського щорічно проводить науково-технічну конференцію під загальною назвою «Молода наука», яка об'єднує і дає можливість молодим вченим, студентам інженерних спеціальностей і навіть школярам зануритися в атмосферу останніх наукових відкриттів, винаходів і розробок.

5-7 квітня цього року пройшла науково-технічна інтернет-конференція «Молода наука». Прогресивні технологічні процеси, технологічне оснащення». Підтримку в проведенні конференції надали Міністерство освіти і науки України, J.J.Strossmayer

University of Osijek, Mechanical Engineering Faculty (Хорватія), University of Zielona Góra (Польща), Higher Technical School Trstenik (Serbia), DAAAM International Vienna, Belgrade University Faculty of Mechanical Engineering in Podgorica (Montenegro), Міжнародний

університет безперервної освіти, Навчально-науково-виробничий комплекс «Спеціаліст», ПАТ «Ново-краматорський машинобудівний завод», ТОВ «Corum Group», Громадська рада м. Краматорськ, Студентське наукове товариство з технології машинобудування

До участі в конференції були залучені студенти вищих навчальних закладів Хорватії, Словачії, Польщі, Сербії та України – з Києва, Одеси, Івано-Франківська, Кривого Рогу, Харкова, Черкас, Львова, Тернополя, Краматорська.

Під час конференції не обійшлося без екстремальних ситуацій. На початку конференції на міських електромережах виникла аварія, і третій корпус був на півгодини знеструмлений. Але це тільки ще більше мобілізувало молодих науковців. Так, Антон Попов, якому першому прийшлося робити доповідь у таких умовах,

ИСКАТЬ! ТВОРИТЬ! ПОБЕЖДАТЬ!

В Академії стартували Дні науки, і ми традиційно делаем обзор достижений наших студентов, занявших призовые места на различных научных конференциях.

Екатерина Пилипенко (СМ12-маг) – награждена дипломом III степени на всеукраинском конкурсе студенческих научных работ по направлению «Математические методы и модели в экономике», который проходил в конце марта в Запорожском национальном университете.

Из 92 поданных работ для финала было отобрано всего 19, в основном – из ведущих классических университетов. Екатерина Пилипенко оказалась единственной представительницей вузов Донецкой области. Екатерина сделала доклад

по теме, которую она выполняла под руководством Л. В. Нечволоды, канд. техн. наук, доцента кафедры интеллектуальных систем принятия решений – «Дослідження математичних методів та розробка СППР для оптимального розподілення робіт між співробітниками на підприємстві».

Андрей Климченко (ЭСА14-1) и Сергей Гаркуша (ЭСА15-2м) – награждены дипломом III степени на всеукраинском конкурсе студенческих научных работ по направ-

лению «Электротехника и электро-механика», который проходил 12-15 марта в Днепровском техническом университете (г. Каменское).

Ребята представили научную работу на тему «Исследование энергетических показателей пусковых режимов асинхронного электропривода» (научные руководители – доценты кафедры ЭСА А. И. Шеремет и Н. В. Климченкова).

Особенность этой работы в том, что исследования проводились на лабораторно-учебном стенде, в разработке которого принимали участие Андрей и Сергей. На этом стенде, помимо исследований, проводятся учебные занятия по ряду дисциплин, читаемых на кафедре «Электромеханические системы автоматизации» ДГМА.



Від редакції

Міжнародна науково-технічна конференція студентів і молодих науковців «Молода наука» за останні роки стала дієвою формою підвищення наукової активності молоді. Вона народилася на кафедрі ТМ, але на сьогодні стала майданчиком, з якого молоді науковці можуть представляти свої наукові роботи на міжнародному рівні. У ній, крім студентів-технологів нашого вишу, беруть участь багато студентів з інших навчальних закладів і з-за кордону. Про це йшлося на засіданні ректорату ДДМА 10 квітня. На жаль, не всі кафедри ДДМА використовують цю форму наукового спілкування між молодими науковцями світу. Тому в наступному році кафедрам необхідно більш активно залучитися до цього важливого діла.

Грамотою нагороджується Сергій Гаркуша – за наукову новизну доповіді (ДДМА, м. Краматорськ). Кафедра технології машинобудування вітає учасників наукової конференції з отриманими ознаками.

Світлана Олійник,
ст. викладач каф. ТМ

НАШИ СТУДЕНТЫ ПОКАЗАЛИ КЛАСС НА ОБЛАСТНОЙ ОЛИМПИАДЕ ПО ПРОГРАММИРОВАНИЮ

В конце марта Донбасская государственная машиностроительная академия силами кафедры интеллектуальных систем принятия решений вновь (третий год подряд) принимала участников областной студенческой олимпиады по программированию. Традиционные особенности этого состязания, являющегося одновременно 1/8 финала студенческого первенства мира ACM-ICPC, – обязательное командное участие (3 человека) и автоматическая on-line проверка решенных заданий.

Свыше 600 команд Центральной и Восточной Украины в течение пяти часов пытались справиться с комплектом из 14 задач разного уровня сложности. Причем команды начали так активно загружать решенные задачи, что сервер не выдержал и «приказал долго жить» в самый разгар олимпиады, в результате чего подведение итогов было перенесено почти на неделю. Приятно, что все 16 команд,

представлявшие высшие учебные заведения Мариуполя, Дружковки, Славянска и Краматорска (от нашей Академии на этой олимпиаде были команды специальностей «Системный анализ» и «Компьютерные науки»), необходимый минимум преодолели: «с нулем» не ушел никто. Победителем третий год подряд стала команда «DSEA:Heroes of Code and Magic» (Дмитрий Бубякин, Александр Бакай, Татьяна Белик, группа СМ13-1 специальности «Системный анализ»; тренер – Мельников А.Ю.), успев за два часа правильно выполнить пять задач. Эта же команда была удостоена поощрительного диплома «За скорость мышления» (первыми сдали правильно решенную задачу – уже на 10-й минуте). Все команды, решившие правильно по четыре задачи, получили по диплому 2-й степени: «DSEA:Locomotive» (Андрей Филькин и Сергей Антонов, СМ16т, Иван Германов, АПП-13-1; тренер – Мельников А.Ю.), «DSEA:KIT» (Елена Бала-

болко, Игорь Юцык, Ярослав Копецкий, ИТ15; тренер – Михеенко Д.Ю.) и «DSEA:SMinc» (Константин Комиссаров, Анастасия Лях, Александр Заборный, СМ12; тренер – Мельников А.Ю.). «DSEA:Locomotive» также получили поощрительный диплом «За лучший дебют», а «DSEA:SMinc» – «За чистоту кода» (все четыре задачи были правильно сданы с первой же попытки). Таким образом, на всеукраинском этапе в сентябре нашу Академию будут представлять как опытные «DSEA:Heroes of Code and Magic», так и относительно молодые «DSEA:Locomotive» и «DSEA:KIT».

Как и год назад, девушки специальности «Системный анализ» опять доказали, что они не только красивые, но и умные: третье место с тремя задачами разделили «DSEA:MissDGMА2016» (Алина Никитенко, Анастасия Тушева, Наталья Шпаченко, группа СМ15-1) и «DSEA:Cyberspace» (Дарья Рябина, Анастасия Кузнецова, Екате-

рина Дидевич, группа СМ16-1; тренер обеих команд – Мельников А.Ю.). Еще одного поощрительного диплома – «За волю к победе» – удостоились «DSEA:BooleanTrue» (СМ16-1), которые сумели загрузить задачу на неработающий сервер, и расположись в итоговой таблице всего на одну строчку ниже своих одноклассниц.

«Экстремальные» условия подготовки к олимпиаде (приказ МОНУ о ее проведении был подписан за неделю до мероприятия), к сожалению, помешали принять в ней участие сборной школьников. Лучшей командой среди техникумов и колледжей стала «DTSDDSEA:V_AD» (Дружковский техникум), которой для правильного решения задачи потребовалось 45 минут и одна попытка; «SCNAU:Hackers_of_fortune»

(Славянский колледж) потребовалось меньше времени, но три попытки. Генеральным спонсором олимпиады вновь стало ООО «IT 2.0». Эта компания всегда вносит особый вклад как в поддержку различных мероприятий ДГМА, так и в учебный процесс, принимая студентов на практики и стажировки. «Мы всегда стремимся помочь ребятам раскрыть себя и свои способности. Мотивируем их на новые достиже-

ния. Ведь чем раньше они себя проявят, тем больших вершин они могут успеть достигнуть. Наши двери всегда открыты для талантливых людей любого возраста», – отметил директор ООО «IT 2.0» Владимир Щербинин.

Победители в категории учащихся школ и техникумов были награждены призами от ПАО «Энергомашспецсталь» в лице депутата городского совета Евгения Нечволоды. «Умные школьники – будущее страны», – подчеркнул в своем приветственном слове Евгений. А проведение мероприятия на должном уровне стало возможным благодаря доцентам Нечволоде Л.В., Шевченко Н.Ю. и другим сотрудникам кафедры интеллектуальных систем принятия решений ДГМА.

Александр Мельников



Победители олимпиады

ФЭМ И ФАМИТ РАСТОПИЛИ ЛЕД ИЛИ ЗАЖИГАТЕЛЬНЫЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ДВУХ ФАКУЛЬТЕТОВ

Весна. Растаял лёд. А это значит, что у факультетов ФЭМ и ФАМИТ День рождения. 13 апреля состоялось празднование в честь факультетов. В этом году формат мероприятия был особенным. Факультеты объединились, чтобы провести концерт вместе. Легкое соперничество между факультетами только поддавало жару ребятам.

В первую очередь, студентов и преподавателей с праздником поздравили декан ФЭМ Евгений МIRONENKO и декан ФАМИТ Сергей ПОДЛЕСНЫЙ. Они вручили грамоты своим студентам за достижения в учебе в текущем году.

На разогреве выступила новоиспеченная музыкально-инструментальная группа Академии. С чарующими вокальными номерами выступили Ксения Цюх, Анастасия Баштынская и дуэт Людмилы Мишуры и Сергея Беруса. Хорошую хореографию продемонстрировали студенты старших курсов ФЭМ, студенты-дебютанты ФАМИТ,

Анастасия Тушева с латинским миксом. Изюминку празднику придал восточный танец в исполнении Надежды Мельниковой. Ну, и, конечно, как можно забыть о ярких ведущих! Роман Лысенко и Анастасия Лапченкова передали всю эту атмосферу праздника и держали всех зрителей в приподнятом настроении до самого закрытия занавеса.

Поздравить факультеты пришли и студенты Донецкого национального медицинского университета. Они выступили с танцем, в котором провели экскурс в прошлое – от 80-х годов 20 столетия до сегодняшних дней.

Оба факультета показали себя с наилучшей стороны и еще раз доказали, что у них много талантливых ребят. Но очень огорчило, что поздравить

свои факультеты и поддержать выступающих ребят пришло так мало зрителей.

Как резюме, отмечу: было много споров, какой же факультет лучше, но в итоге все пришли к выводу, что дружба важнее всяких титулов. И, похоже, между факультетами растаял лед!

Алина Бергий



ЧЬЯ ОБЩАГА КРУЧЕ?

По уже давно сложившейся традиции, в нашей Академии проходит спортивно-развлекательное мероприятие «Общага, вперед!». В этом году соревнования проходили 13 апреля в ФОКе ДГМА. Выясняли, чья общага круче, команды трех общежитий и сборная команда ребят из ДонНМУ.

Стартовали соревнования с представления команд и их девизов. Итак, команда общежития № 1 назвала себя «Художники», сборная общежития № 2 представилась «Кометой», жители общежития № 3 назвали себя «Хищниками», а сборная медиков – «Адреналин». Участников вдохновляли их группы поддержки, которые очень активно кричали и хлопали. Также у некоторых зрителей были в руках «помпоны», которыми они активно размахивали, еще больше поднимая настрой участников на победу в соревнованиях.

Большинство конкурсов были интересные, веселые и весьма нестандартные. К примеру,



конкурс «В обруч с головой»: участники должны были прыгать по очереди в движущийся обруч, стараясь его не задеть. Или конкурс

капитанов: им завязали глаза, раскрутили, и они старались пройти по линии, не сходя с нее. В конце был, как по мне, самый сложный и физически тяжелый конкурс – перетягивание каната. Ребята показали всю свою силу и мощь, перетягивая канат со своими соперниками.

Всего было восемь

конкурсов, и за каждый начислялись баллы. Команды шли нога в ногу, лидеры менялись, болельщики ликовали, атмосфера была боевая. А веселые и артистичные ведущие не позволили никому заскучать во время подведения результатов. Как итог, 1-е место – у команды «Комета», 2-е место заняла команда «Художники», 3-е место разделили между собой команды «Хищники» и «Адреналин». В общем, все получили массу положительных эмоций, впечатлений и воспоминаний. И все, наконец, узнали, чья же общага круче!

Кристина Савицкая



Досягнення ФЕМ за рік:

- ♦ Кафедра обліку та аудиту пройшла акредитацію за кваліфікаційними рівнями «Бакалавр», «Магістр» зі спеціальності «Облік і аудит», пройдено ліцензування за кваліфікаційними рівнем «Магістр» зі спеціальності «Облік і оподаткування» із загальним обсягом 75 осіб.
- ♦ Проведений спеціалізований курс «Інформаційні комп'ютерні технології в обліку та аудиті» з «1С:Бухгалтерія 8 для України» для студентів та викладачів, а також курси для навчання безробітних шляхом підвищення кваліфікації за напрямом «Аудитори та кваліфіковані бухгалтери»

(код 2411.2).

- ♦ Кафедрою фінансів проведено ліцензування розширення освітньої діяльності з нових спеціальностей: 072 «Фінанси, банківська справа та страхування», 076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність» за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Магістр»; проведено ліцензування освітньої діяльності за третім освітньо-науковим рівнем спеціальності 072 «Фінанси, банківська справа та страхування»; проведено акредитацію освітньої діяльності за спеціальністю 6.8.03050801 «Фінанси і кредит» за освітньо-кваліфікаційними рівнями «Бакалавр»

і «Магістр».

- ♦ У 2016 р. кафедрою було проведено шість курсів підвищення кваліфікації для працівників Пенсійного фонду України в Донецькій обл. (через систему курсів підвищили кваліфікацію 362 слухачі).
- ♦ Кафедрою економіки підприємства організована та проведена Міжнародна науково-практична конференція «Соціальна відповідальність: сучасні виклики» (м. Краматорськ, 21–22 квітня 2016 року). Кількість учасників – 98, у т. ч. 65 учасників з інших країн та міст.
- ♦ Завідувач кафедри, д-р техн. наук, проф. Бурлуць-

кий С.В. включений до складу редакційної колегії наукового журналу «The Journal Of Middle East And North Africa Sciences» Amman : Jomenas Press (ISSN 2412-8937).

- ♦ Кафедрою «Менеджмент» у 2016 році пройдена первинна акредитація підготовки магістрів зі спеціальності 8.03060101 «Менеджмент організацій і адміністрування».
- ♦ Організовані та проводяться практичні курси «Психологія в управлінні, освіті і соціальній роботі» (термін навчання – 7 міс., лектори: доценти кафедри – Яцишина Ю. М., Бившева Л. О.).
- ♦ Доцент кафедри Яцишина Ю. М. у 2016 р. пройшла

стажування за двома міжнародними програмами підвищення кваліфікації викладачів та практичних психологів у п'яти ВНЗ Польщі й Німеччини, захистила роботу з інноваційних методів викладання у вищій школі та отримала диплом і сертифікат міжнародного зразку.

- ♦ Кафедрою фізичного виховання організована та проведена II Міжнародна науково-практична конференція «Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання», квітень 2016 р., Краматорськ, ДДМА.

- ♦ Студент групи ЕП14-1 Мусієнко К.І. посів 2-е місце на чемпіонаті світу з пауерліфтингу серед юніорів (Польща,

Щирк, вересень 2016 р.); у змаганнях «Універсіада Донецчини – 2016» команда ДДМА посіла 1-е місце в комплексному заліку.

- ♦ Захищена дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук викладачем Черненко С.О.

- ♦ На кафедрі мовної підготовки відновлено роботу клубу «Джерело».

- ♦ На випускаючих кафедрах отримані ліцензії на підготовку докторів філософії за спеціальностями: «Економіка», «Менеджмент», «Маркетинг», «Соціальне забезпечення» та «Фінанси, банківська справа та страхування».

Досягнення ФАМИТ за рік:

- ♦ Отримано ліцензію на підготовку аспірантів за спеціальністю 151 «Автоматизація та КІТ» на третьому рівні (за освітньо-науковою програмою підготовки докторів філософії).
- ♦ Спеціальність ЕСА пройшла акредитацію за четвертим рівнем.
- ♦ Захищено 2 кандидатські дисертації (Сташкевич І.І., Хорошайло В.В.) і отримано 1 диплом доцента (Турлакова С.С.).
- ♦ Четверо викладачів кафедри ЕСА і двоє викладачів кафедри КІТ здобули освіту за спеціальностями кафедр. 18 викладачів академії (у тому числі – 11 викладачів ФАМИТ) здобувають другу вищу освіту за спеціальностями ІСПР і КІТ.
- ♦ Усі викладачі кафедр АВП, КІТ, ІСПР і ІІГ пройшли довготермінові курси підвищення кваліфікації та отримали свідоцтва державного зразку.
- ♦ Кафедри ІТП, АВП, ЕСА продовжують участь у міжнародній програмі Tempus (керівник – проф. Тарасов О.Ф.). Отримано за програмою TEMPUS DESIRE потужний сервер, на якому встановлена система Moodle для роботи в масштабах академії. Отримано 30 засобів мікропроцесорної техніки різного типу, яку впроваджено в навчальний

процес. У рамках програми отримано ліцензійне програмне забезпечення Cgeo, готується до запуску лабораторія для проведення віддалених лабораторних робіт. Пройшли стажування в європейських ВНЗ 4 викладачі ДДМА від трьох кафедр ФАМИТ.

- ♦ Науково-педагогічними працівниками ФАМИТ підготовлено 8 навчально-методичних посібників з номером ISBN і 2 монографії.

- ♦ За результатами наукових досліджень працівниками факультету опубліковано 191,2 статей, з них у фахових виданнях України – 51,7 статті, в зарубіжних виданнях – 27,9 статті, у т. ч. у міжнародних науково-метричних базах даних – 14,6, подано 5 заяв на видачу охоронних документів, отримано 2 патенти.

- ♦ У 2016 році присвоєно почесні звання 4 викладачам факультету. Нагороджено: Подякою МОНУ – 2 викладача, почесним знаком ДДМА «За заслуги» – 1 викл. Нагороджено почесними грамотами обласних і міських рівнів 6 викладачів і 1 студент. Почесною грамотою ДДМА – 5 викладачів, Подякою ДДМА – 5 викладачів.

- ♦ Достатньо ефективно у звітному періоді була наукова робота студентів. Студентами в співавторстві опу-

бліковано 90 наукових статей, у т. ч. особисто – 34, на студентських конференціях прочитано 111 доповідей. До базових ВНЗ надіслано 21 роботу студентів факультету на конкурс.

- ♦ Продовжене навчання викладачів факультету на курсах з удосконалення володіння англійською мовою.

- ♦ Здійснено розподіл 100 % випускників за трьохсторонніми договорами.

- ♦ Третій рік поспіль проведено обласну олімпіаду з командного програмування (1/8 фіналу першості світу), до якої були залучені учні трьох шкіл міста та студенти МК ДДМА, ДТ ДДМА та СК НАУ; студенти груп СМ отримали дипломи на 1, 2-е та 3-є призові місця; студенти спеціальності КІТ посіли 2-е місце.

- ♦ На Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт із напрямку «Інформатика, обчислювальна техніка та автоматизація» робота Юлії Кішко (СМ-10-маг., науковий керівник – Мельников О.Ю.) отримала диплом переможця 1-го ступеня.

- ♦ Робота студентів Артема Аванесяна (ІТ10-м) і Артема Віннікова (ІТ12-1) (наук. кер. – д-р техн. наук, проф. Тарасов О. Ф. і канд. техн. наук, ст. викладач Алтухов О.В.)

зайняла третє місце на щорічному міжнародному конкурсі студентських робіт на іменні премії компанії Delsam.

- ♦ У рамках національного фіналу Міжнародної студентської олімпіади у сфері інформаційних технологій «IT-Universe 2016», яка проходила в Київському національному університеті культури і мистецтв, робота студента ДДМА Сергія Денисюка (ІТ14-2) (наук. кер. – канд. техн. наук, ст. викладач Міхєєнко Д. Ю.) зайняла 2-е місце у конкурсі «Цифрове відео на тему «Разом створимо IT-всесвіт!».

- ♦ На 5-му Міжнародному молодіжному конкурсі наукових робіт «Молодь у науці: нові аргументи» (листопад 2016) роботи Маргарити Світличної (СМ-11-маг) та Костянтина Комісарова (СМ-12-маг) отримали дипломи лауреатів 2-го ступеня (науковий керівник обох студентів – Мельников О.Ю.).

- ♦ Робота студента Андрія Клімченкова (ЕСА-14-1) (наук. кер. – канд. техн. наук, доц. Шеремет О.І.) зайняла друге місце на міжнародному конкурсі молодіжних проектів з енергоефективності «Енергія з середовища». Він же отримав друге місце на обласній науковій конференції молодіжних робіт (керівник – доцент Клімченкова Н.В.).
- ♦ Двоє студентів ФАМИТ

стали найкращими студентами області за підсумками регіонального етапу Всеукраїнської програми «Кращий студент України» у номінаціях: кращий студент-медійник – Максим Пономарьов (ІТ11м), кращий студент-програміст – Марина Рибалко (ІТ13-2). Максим Пономарьов переміг у своїй номінації на Всеукраїнському конкурсі та став кращим студентом-медійником України!

- ♦ Кращим студентом ДДМА у 2016 році визнано Комісарова К.М. (гр. СМ12-1), він же – кращий студент у галузі НДР у номінації «Технічні науки».

- ♦ Кращою студентською групою академії у 2016 році визнана гр. ІТ13-3.

- ♦ 15 студентів-випускників були запрошені на ректорський прийом, 10 студентів нагороджено Грамотою ректора і 8 студентів отримали подяку ректора.

- ♦ У традиційному щорічному конкурсі «Дебют» студенти 1-го курсу ФАМИТ посіли перше місце.

- ♦ На чемпіонаті ДДМА із гри «Що? Де? Коли?» серед першокурсників у жовтні 2016 року команда СМ16-1 посіла 2-е місце.

- ♦ На обласному молодіжному фестивалі інтелектуальних ігор «Кубок Академії – 2016» у листопаді 2016 року команда групи СМ16-1 посіла 2-е місце з гри «Що? Де?

Коли?» та 1-е місце з «Брейн-рингу», команда групи СМ15-1 – 3-є місце з гри «Що? Де? Коли?» та 2-е місце з «Брейн-рингу».

- ♦ На молодіжних чемпіонатах області з ігор «Що? Де? Коли?» та «Брейн-ринг» (лютий 2017 року) команда групи ІТ15 посіла два перших місця, групи СМ16т та СМ13-1 – два других місця.

- ♦ На Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт із напрямку «Математичні методи і моделі в економіці» робота Катерини Пилипенко (СМ12-маг, науковий керівник – Нечволода Л.В.) отримала диплом 3-го ступеня.

- ♦ Студент Олексій Муковоз (ЕСА15-1т) на Чемпіонаті України з кікбоксингу серед студентів за версією WPKA посів перше місце у ваговій категорії до 75 кг.

- ♦ У Всеукраїнському конкурсі наукових студентських робіт за напрямом «Електротехніка та електромеханіка» студенти 3-го й 4-го курсів спеціальності ЕСА – Андрій Клімченков і Сергій Гаркуша посіли третє місце.

- ♦ У Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт за напрямом «Математичні методи і моделі в економіці» робота Катерини Пилипенко (група СМ12-маг.) була відзначена дипломом 3-го ступеня.

ПОСЛАННЯ З ВЕЛИКОЇ ЛІТЕРИ «Л»

Під час канікул, 20 березня, до Краматорська з концертом завітав відомий український поп-рок гурт «Антитіла» в рамках всеукраїнського туру «Сонце». На запрошення медіа-групи «Академія» лідер гурту Тарас Тополя в ДДМА провів творчу зустріч зі студентами та шанувальниками. В організації зустрічі медіа-групі «Академія» допомогли Громадська організація «Рух» і Рада студентського самоврядування ДДМА.

Зазначу, що гурт швидко відгукнувся на наше запрошення, тим більше, що «Антитіла» практикують зустрічі зі студентською молоддю України, а сам Тарас виявився приємним і легким у спілкуванні. Охочих побачити й послухати музиканта було чимало. Говорили про творчість, сім'ю, молодь, волонтерську діяльність, активну життєву позицію. І, звичайно ж, були довгоочікувані фото й автографи на пам'ять. А тепер детальніше.

«Справа всього життя»

Сама зустріч проходила у форматі живого діалогу, під час якого музикант не залишив без уваги жодного запитання. Він просто спілкувався з аудиторією без пафосу й фальші, його відповіді були максимально розгорнутими й відвертими.

Зокрема, присутніх цікавило, чи займаються музиканти волонтерською і громадською діяльністю. Тарас розповів, що у 2014-му вони почали допомагати військовим: «Ми люди публічні, тому в нас є можливість звертатися до суспільства, закликати про допомогу. Разом через нас перераховано близько 8–9 млн грн для військових на Сході. Що стосується громадської діяльності, то будь-яка публічна особа виступає рольовою моделлю для великої кількості людей, тому якусь соціальну відповідальність вона повинна нести».

Тарас Тополя активно підтримує глобальний проект під назвою U-Report, у якому беруть участь понад 2 млн молодих людей в усьому світі. Це система опитувань громадської думки за допомогою безкоштовних SMS. Проект U-Report використовується для розширення прав і можливостей молоді та залучення до прийняття рішень на рівні громади. Тому спочатку музикант надав слово представниці проекту, а потім запропонував усім долучитися. Багато питань стосувалося творчої діяльності гурту, яку Тарас вважає справою свого життя, успіху, мрії. На думку співака, перш за все, треба знати, чого ти хочеш:



Автограф для нашої редакції, яка організувала цю зустріч



Фотоназгадку з лідером гурту «Антитіла»

таким чином себе реалізовуємо. Якщо брати вершини, які позначають успіх гурту, то це кількість проданих на концерти квитків і кількість проданих платівок. Так ось, нам хочеться, щоб люди приходили, хочеться зібрати колись стадіон». Щодо втілення мрії Тарас відповів, що головне – зрозуміти: чим більше часу й сил ти вкладаєш, тим швидше досягнеш своєї мети!

На питання про кумирів Тополя зауважив, що в нього їх ніколи не було, але були люди, на яких, свідомо чи підсвідомо, він рівнявся: «Для мене прикладом був Скрябін. Я його слухав, писав листи, переживав за його падіння й злеті».

А ще Тарас розповів, як навчився справлятися з помилками й падіннями: «Антитіла в процесі зробили багато помилок, набрали багато гульт, зустріли багато розчарувань. Все залежить від ставлення людей до труднощів. Звичайно, у мене були моменти, які вводили в депресію. Але найголовніше – це команда, яка йде поруч із тобою».

Цікавило присутніх, чим відрізняються концерти в містах Донецької та Луганської областей від інших. Тарас Тополя розповів, що такі виступи, як у Краматорську, Покровську, Северодонецьку, не є комерційними. «Затрати на те, щоб привезти техніку, звук, світло, значні. І якщо вдається вийти в нуль у фінансовому плані – ми щасливі. Тут річ трохи в іншому. Очевидно, що в цьому регіоні довгі роки українська музика не була у фаворі. У цих містах більше слухали російське. «Антитіла» – це сучасна

україномовна музика... У цей непростий час ми намагаємося розвивати культуру споживання україномовної музики. Це процес довгий, але ми працюємо в цьому напрямку», – сказав лідер гурту «Антитіла».

Також студенти питали, яка думка Тараса з приводу необхідності діалогу між молоддю з різних частин України. «Діалог серед молоді – це даність, тому що мо-

лодь – найактивніша частина населення. Якщо говорити про діалог між окупованою територією і Україною, то я переконаний, що велика частина населення звідти абсолютно нормально спілкується з молоддю тут, обходячи болючі питання». Музикант вважає, що варто працювати в напрямку культурного обміну.

Дівчата більше цікавилися особистим життям співака, хто є та муза, яка допомагає писати пісні, на що виконавець відповів без вагань: «Звісно, це моя дружина! Надихають ситуації і переживання. Ми, творчі люди, – ретранслятори своїх емоцій, і чим глибше емоція – тим більше нас це вражає, і тоді ми видаємо щось з пережитого в піснях, у ліриці. Тобто існує такий імпресіонізм у музиці». Звісно, враховуючи, що і Тарас, і його дружина, співачка Альоша, – творчі особистості, їх робота забирала багато часу, і іноді сім'я страждає від цього. «Зараз ми в турі, і майже місяць мене немає вдома. Через Viber я зв'язуюся з дружиною, але це не замінить живий контакт. Це особливості професії. Я не скажусь, але мені шкода моїх дітей, які мене рідко бачать. Тому час, проведений разом, ми дуже цінуємо. Ми, як люди сімейні, переконані, що сім'я і справа всього життя – дві головні речі», – відверто розповів Тарас.

Кумедна відповідь була на запитання про найцікавіший випадок під час концертів: «Завжди відбувається щось цікаве. Буває і таке, про що не можна розповідати. Найсвіжіший випадок був уже в рамках туру «Сонце». Я граю пісню на акустичній гітарі, пафосно починаю і розумію, що гітара абсолютно розладнана. А поїзд вже не зупинити, тому залишається тільки посміхатися й догравати до кінця».

І останнє питання:

- Який посил ви несете своїм слухачам?
- Любов з великої літери «Л».

Це найголовніше!

І засяяло «Сонце»!

Виступ гурту «Антитіла» в Краматорську залишив неймовірні враження! Тур «Сонце» – це нова програма, яскраве світлове шоу, живий звук, шалена енергетика, драйв та щирі почуття! Фронтмен «Антитіл» Тарас Тополя говорить про тур, як один із наймасштабніших в історії гурту.

На початку концерту музиканти «розігривали» прихильників піснями з нового альбому. Шанувальники «Антитіл» вже встигли вивчити слова нових композицій. «Дунай», «Танцюй», «Одинак», «Фари», «Лав» – зал співав разом із музикантами. Також до нового альбому увійшла композиція Кузьми Скрябіна «Люди як кораблі».

Переддеями композиціями лідер гурту ділився з глядачами

своїми філософськими думками – про життя та кохання, радість і сум. Прості й зрозумілі думки виконавця допомагали ще більше осмислити виконані ним композиції. Обов'язково звучали пісні, присвячені подіям на Сході України, – «Завжди моя», «У книжках». А далі було багато сміху, фотографій і гарного настрою.

Після двогодинного концерту Тарас Тополя разом із музикантами гурту та краматорцями

записали відеопривітання для всієї України з текстом: «Краматорськ – це сила. Краматорськ – це Україна. А для всіх, хто за вікном, – цю, цю!» – та виступили на біс.

«У першу чергу хочемо сказати спасибі вам. Коли ви приходите на наші концерти, нам є сенс творити й приїждити. Найдорожче, що є у будь-якого артиста, – це люди, які слухають його музику – радіють і плачуть разом із ним. Ви – наш найбільший скарб. Спасибі, що були сьогодні разом із нами», – сказав Тарас Тополя.

Вікторія Повержук, Вікторія Лебединська



Вийшов дуже душевний концерт з відвертими розмовами і ліричними піснями, веселими танцями і активними глядачами

УМНИКИ И УМНИЦЫ



«ЧТО? ГДЕ? КОГДА?»

Ответы на вопросы из прошлого номера.

Вопрос 1. На злободневной карикатуре Эдуардо Саллеса радостный выпускник вуза высоко подбрасывает академическую шапочку, после чего ему на голову опускается уже ОНА. Нарисуйте на ответной карточке то, что на НЕЙ изображено. **Ответ:** М.

Комментарий: ОНА – кепка «Макдональдса». Многие выпускники не могут найти работу и вынуждены после окончания вуза идти на низкооплачиваемые должности в «Макдональдс».

Автор: Тарас Вахрив, Тернополь. **Вопрос 2.** У здания Госдепартамента США стоит скульптура орла в угрожающей позе. Сотрудники офиса в шутку называют орла тремя словами, первое из которых – «national». Напишите остальные два слова, которые начинаются на соседние буквы алфавита. **Ответ:** angry bird.

Автор: Руслан Горусев, Киев. **Вопрос 3.** Созданная Владимиром Оловниковым и Адамом Русаком «ОНА» начинается со слов: «Ой, бярозы да сосны, партизанскія сёстры». Кто создал другую «ЕЕ» в 1911 году? **Ответ:** Лесь Українка.

Комментарий: ОНА – «Лесная песня». Партизаны обычно действовали в лесах.

Автор: Тарас Вахрив, Тернополь.

Продолжаем публиковать вопросы первого этапа международного интеллектуального турнира – синхронного чемпионата Украины по игре «Что? Где? Когда?» сезона 2016/2017 гг. («вторая лига»).

Вопрос 1. Джаннат в исламе – это райский сад, где после Судного дня будут вечно пребывать мусульмане-праведники, причем оставаясь вечно молодыми. Для всех, кто попал в рай, возраст будет одинаковым. Каким?

Вопрос 2. Одна художница изобразила вагоны столичного метро в час пик и назвала картину «РИЖСКИЙ ТОРТ». Какие два слова мы заменили словами «РИЖСКИЙ ТОРТ»?

Вопрос 3. В 30-х годах в СССР издавался журнал «Нэво дром», что переводится как «Новый путь». В фильме 1935 года «Последний ИКС» главные герои выбирают этот новый путь и всем коллективом записываются в колхоз. А что делает ИКС в названии другого фильма?

Александр Мельников, президент Клуба интеллектуальных игр ДГМА

ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ОБ ОСНОВНЫХ ПРИЁМАХ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ

Мне, как психологу, приходится работать с разными личностными проблемами моих клиентов. Чаще всего это проблемы разбалансированности, неуверенности и непринятия себя, проблемы взаимоотношений и др. Это проблемы личные и житейские, с ними сталкивается большинство из нас. И мы их решаем! Кто-то получает помощь от других людей или сам приходит на помощь другим в трудные моменты. Кто-то находит ответы на сложные жизненные вопросы, обращаясь за профессиональной помощью к психологу.

Однако сложившаяся кризисная ситуация сильно травмировала и продолжает травмировать всех, и прежде всего – психологически. Каждый из нас сейчас носит свой «контейнер с болью». Чаще всего обращаются с тревожащими мыслями, нарастающими страхами, которые сложно контролировать. Часты физические симптомы – болезненные ощущения, возникающие в теле. Многие приходят на консультацию в состоянии эмоционального истощения, недостатка жизненных сил и нежелания что-либо делать. Всё это нормальные реакции нормальных людей на ненормальные обстоятельства! Так защищаются наш орга-

низм и психика в сложившейся кризисной ситуации. И им нужно помочь, постепенно возвращая из состояния травмы в привычное состояние. Хроническое перенапряжение для человека крайне опасно, так как оно часто оказывается причиной психосоматических заболеваний.

Как помочь себе в сложившейся ситуации? Для начала необходимо позаботиться о себе. Позвольте себе просто расслабиться и немного разгрузить свой «контейнер с болью». Наши мысли и эмоции здесь будут только помехой. Главным ресурсом в любой травмирующей ситуации является наше тело. Поэтому так важно расслабить тело. В противном случае через него произойдёт «отреагирование» психотравмы на разные системы органов. Начинают болеть самые «уязвимые» и слабые, где есть или были проблемы.

Итак, расслабляем наше тело. **Существуют самые простые способы расслабления тела:**

- через дыхание. Попробуйте сделать медленные вдохи через нос на «1, 2, 3, 4» и выдохните воздух через рот, медленно считая до шести: «1, 2, 3, 4, 5, 6». Сделайте это, пока не успокоитесь;

- путём снятия напряжённости. Реакция на страх всегда связана с напряжением мышц. Поэтому необходимо его снять. Самый простой и эффективный способ снятия психологической напряжённости – сжимать и разжимать кулаки, расслабляя кисти рук; можно напрячь всё тело (руки, ноги, туловище) и расслабить. Делайте, пока не почувствуете расслабленность и прилив энергии в теле;

- через разблокировку мыслей. Нужно «разорвать» сложившийся в голове шаблон негативных мыслей. Это очень важно, так как эти мысли могут приобретать навязчивый характер. В одной мудрой метафоре говорится: «Мои мысли как птицы. Они вытесняются над моей головой, и я ничего не могу с этим поделать. Но я никогда не позволю им свить гнездо в моей голове». Чтобы последовать этой мудрости и не позволять негативным мыслям поселяться в своей голове, можно выполнить простое упражнение на разблокировку мыслей. Сидя на стуле, приподнимите ноги, вытяните руки вперед, откиньте голову назад и выдвинете челюсть вперед. А теперь самое главное – «выпучите» глаза и сильно напрягитесь. Удержите себя несколько секунд в таком положении.

«Выпученные» глаза и напряжение во всем теле позволят вам «разорвать» шаблоны негативных мыслей и расслабить тело.

Если обобщить другие **приёмы для преодоления кризисных состояний**, то получаются следующие:

- обязательно высыпайтесь;
- делайте физические упражнения (помним о своем теле как о самом главном ресурсе выхода из кризиса);
- ограничьте время просмотра телепередач и время пребывания в интернете;
- поддерживайте контакты с другими людьми;
- занимайтесь творчеством. Это доставит вам не только удовольствие. Так вы высвобождаете большое количество негативной энергии, всегда заключенной в страхах, переводя ее в позитивную;
- сохраняйте баланс между той поддержкой, которую вы даёте и которую

вы получаете;

- сохраняйте баланс между работой и отдыхом;
- обращайте внимание на возможные проявления у себя и своих родных кризисного состояния.

Придерживаясь этих простых и доступных правил, вы сможете себе выйти из кризиса без серьёзных последствий для своего психического и физического здоровья. Помните, что забота о себе не является проявлением эгоизма в кризисное время. Восстанавливая себя, мы сможем быть более эффективными в заботе о наших близких и всех тех, кто сейчас нуждается в нашей помощи!

Юлия Яцишина, психолог, кандидат психологических наук, руководитель Центра практической психологии ДГМА «Доверие»

О психологической поддержке и помощи:

В Центре практической психологии ДГМА «Доверие» (ауд. 6116) можно записаться на индивидуальную консультацию или групповую работу с психологом (тел. 066 22 76 208). Мы будем вместе обсуждать волнующие вас личностные вопросы и находить необходимые ответы.

Газета «Академия»

Учредитель и издательство: ДГМА

Выпускается с 17 декабря 1999 г.

ДЦ 1492 от 10.12.99

Гл. редактор: **В. Медведев**

Адрес учредителя, издательства и редакции:

84313 г. Краматорск, ул. Шкадинова, 72,

ауд. 1411 тел. (0626) 41-81-20

E-mail: gazeta@dgma.donetsk.ua

Сайты: <http://www.dgma.donetsk.ua/publish/np/>,

Логотип газеты по эскизу Т. Лукьяновой



выпускающий редактор ДАРЬЯ ГВРЯМЕНКО

Фото: В. Медведев,

М. Пономарев, В. Лебединская

Литературные корректоры:

Е. Дудченко, В. Лебединская

Верстка и компьютерный набор:

В. Лебединская, М. Пономарев

Над номером работали:

В. Лебединская, А. Мельников

Точка зрения авторов

не всегда разделяется редакцией.

Ответственность за достоверность

информации несет автор.

Редакция сохраняет право литературного

редактирования и сокращения.

При перепечатке материалов ссылка на

газету «Академия» обязательна.