



75 ЛЕТ
АТОМНОЙ
ПРОМЫШЛЕННОСТИ

ОПЕРЕЖАЯ
ВРЕМЯ

Ядерная Точка RU

РФЯЦ-ВНИИТФ



Предприятие Госкорпорации «РОСАТОМ»
РОССИЙСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЯДЕРНЫЙ ЦЕНТР

№ 21 (243)
Декабрь 2020

Всероссийский НИИ технической физики имени академика Е.И. Забабахина



2 Встреча с будущим

Директор ВНИИТФ встретился с финалистами Всероссийского конкурса «Большая перемена».

3 Среди лучших

Завершилось обучение по программе управленческого кадрового резерва. С.Н. Потапкин – среди лучших резервистов.

5 Приглашаем на лечение

С 1 декабря санаторий-профилакторий ядерного центра запустил программу для переболевших Covid-19 и пневмонией.

Юбилей ВНИИТФ

Разработчикам ядерных боеприпасов – 60!

Второе конструкторское бюро РФЯЦ–ВНИИТФ занимает важнейшее место среди подразделений института, являясь головным подразделением по разработке ядерных боеприпасов. Изделия, разработанные РФЯЦ–ВНИИТФ, стоят на вооружении в составе комплексов оружия ракетных войск стратегического

назначения, военно-морского флота, воздушно-космических сил.

КБ-2 отсчитывает свою историю от 27 августа 1960 г., когда появился приказ по Министерству среднего машиностроения № 0313 «Об изменениях в структуре управления и руководстве НИИ-1011».

Вести ВНИИТФ

Наука Урала

Сотрудники ВНИИТФ приняли участие в общем собрании Уральского отделения РАН, которое состоялось 4 декабря в Екатеринбурге.

Текст: Анастасия Орлова / Фото: Борис Сорокин

Из-за пандемии коронавируса встреча представителей ведущих научных институтов региона проходила в режиме видеоконференции. Научная сессия была посвящена 75-летию атомной отрасли.

С докладами выступили представители РФЯЦ–ВНИИТФ: доктор ф.-м. наук Б.К. Водолага – с работой «Атом-

ный проект СССР. Радиохимические технологии на Урале» и доктор ф.-м. наук В.В. Дрёмов – с работой «Современные исследования актинидов».

Кроме того, на заседании научной сессии общего собрания УрО РАН состоялась презентация книги «Во главе науки ядерного центра на Урале», сборник представил автор-

составитель кандидат исторических наук В.Н. Кузнецов. Третья книга в серии «Выдающиеся ученые Урала» посвящена трем первым научным руководителям РФЯЦ–ВНИИТФ – К.И. Щёлкину, Е.И. Забабахину и Е.Н. Аврорину.

Завершилось собрание УрО РАН подведением итогов тайного электронного голосования, в ходе которого были выбраны главный ученый секретарь, им стал член-корреспондент А.В. Макаров, а также состав президиума Уральского отделения Российской академии наук, куда вошел заместитель научного руководителя РФЯЦ–ВНИИТФ член-корреспондент К.Ф. Гребёнкин.

Встреча с будущим

Директор РФЯЦ–ВНИИТФ встретился с финалистами Всероссийского конкурса «Большая перемена». Школьники поделились своими впечатлениями от проекта и узнали о некоторых современных разработках ядерного центра.

Текст: Анастасия Орлова / Фото: Борис Сорокин



Всероссийский конкурс «Большая перемена» – самый масштабный проект президентской платформы «Россия – страна возможностей». Первый сезон конкурса объединил свыше миллиона старшеклассников из всех регионов страны. Заявки на участие подали более ста юных снежинцев. До финала дошли трое – Элина Бабина (школа № 135), Иван Савинов (гимназия № 127) и Никита Долгополов (школа № 135).

Приветствуя ребят, М.Е. Железнов подчеркнул, что перспективным молодым специалистам на предприятии всегда рады: «Для коллектива

ядерного центра очень важно, чтобы дети нашего города добивались успехов. В будущем, получив хорошее образование, возможно, вы вернетесь в любимый город и придете на работу в РФЯЦ–ВНИИТФ».

Директор рассказал школьникам о перспективных работах ядерного центра. Одни из них связаны с аддитивными технологиями, робототехникой и 3D-прототипированием, другие – с разработкой современных компьютерных и программных продуктов. «Мы строим целый ряд новых производств, будем заниматься испытанием новой элементной базы, которая при-

меняется в космических аппаратах. Для этих целей планируем построить большой испытательный комплекс. Кроме того, есть интересные работы по ускорительной технике: строим установки, которых мало в стране и на которых должны работать люди с самыми современными навыками», – рассказал Михаил Евгеньевич.

На встрече с руководителем ядерного центра ребята задавали вопросы, касающиеся городской среды (это направление было основным в проектах Ивана и Никиты), также обсуждали тему коронавируса и, конечно, делились своими впечатлениями о поездке на всероссийский конкурс.

В завершение встречи руководитель ядерного центра вручил начальнику управления образования М.В. Александровой цветы, а ребятам – небольшие подарки. Позже школьники поделились своими впечатлениями от беседы.

Иван Савинов: «Мне всё очень понравилось. Здорово, что директор ядерного центра замечает достижения молодых людей. Я недавно встретился с генеральным директором ОАО «РЖД» Олегом Белозёровым, и мне дали целевое направление от РЖД в любой технический вуз. Теперь я еще подумаю: пойти в РЖД или в Росатом».

Никита Долгополов: «Такие встречи важны для того, чтобы молодое поколение возвращалось (после окончания вузов – *Ред.*) и преобразовывало город, – за этим будущее. Конечно, работа в ядерном центре – это очень перспективно, особенно направления, связанные с химией и информатикой».

Главный капитал

Среди лучших

Завершилось обучение по программе УКР потока «Капитал 2018–2020 гг». Согласно окончательному рейтингу начальник отдела РФЯЦ–ВНИИФ Сергей Николаевич Потапкин – среди лучших резервистов. Его результат второй в рамках потока, учитывая рейтинг всех дивизионов Госкорпорации «Росатом».

Текст: Елена Толочек / Фото: Сергей Видякин

Сергей Николаевич родом из поселка Мирный Челябинской области. Окончил Челябинский агроинженерный университет, и не было бы ничего примечательного в первых годах его жизни, если бы не одна страничка в Википедии. Страничка, рассказывающая о Герое Социалистического Труда Татьяне Антоновне Потапкиной, бабушке Сергея Николаевича, передовике производства, внедрившей собственный метод ухода за животными и добивавшейся рекордных надоев по району. И это многое объясняет в его подходе к делу. «Есть на кого ровняться и кем гордиться!» – говорит Сергей Николаевич.

Зачем

Он уже работал начальником отдела, когда понял, что хочет учиться в управленческом кадровом резерве. Было интересно. Хотелось расти. Во-первых, чтобы получить новые навыки, во-вторых, он всегда считал, что любая учеба это развитие человека. «Я люблю узнавать новое, повышать квалификацию и своих сотрудников агитирую проходить обучение. Общась во время занятий с сотрудниками других предприятий, мы начинаем немного по-другому смотреть на мир, как будто приподнимается шторка, разделяющая нас».

Чего это стоило

Как выяснилось, во время учебы Сергей Николаевич никаких трудностей не испытал, тестирование было для него более волнующим. Всё шло спокойно. К тому же часть учебного времени совпала с карантином. Даже любимым хобби он не стал заниматься меньше: «Грибная охота, которую я никогда не пропускаю, обычно совпадает с отпуском».

Четыре учебных модуля не вызвали напряжения: два из них пройдены «вживую» и два – онлайн. «Тем, кто сейчас начинает учиться онлайн, на мой взгляд, не очень повезло. Мне не понравился этот формат обучения, –



признался резервист. – Во-первых, на первых порах еще не было системы. Что-то хочешь сказать, а тебя не видят. Нет общения в кулуарах, когда знакомишься с людьми визуально, а после проще решать производственные вопросы по телефону. В онлайн же одни имена и фамилии, и ты понимаешь, что много упускаешь».

Чтобы быть на хорошем счету, резервист должен посещать занятия, делать домашние задания. То, насколько он активен, имеет значение. Судить же онлайн об активном отношении к учебе трудно, потому что одно из проявлений активности – это поднятая рука ученика. Видно, что человек заинтересован, хочет ответить, высказаться. «В онлайн-формате от группы выступает один представитель, и непонятно – активны остальные или нет», – поясняет Сергей Николаевич. А ведь активность резервиста оценивают не только представители академии, но и те, кто учатся с ним бок о бок.

Благодаря чему

Одной из составляющих успешного обучения Сергей Николаевич считает работу с наставником. «С ментором мне повезло. Заместитель

директора Виталий Хамитович Акмиров и я работали над общим проектом до обучения, и после назначения его моим наставником у нас было хорошее взаимопонимание при обсуждении рабочих вопросов». Ментор же, в свою очередь, наблюдая рост резервиста на протяжении всей учебы, дает оценку его возможностей и дальнейших кадровых перспектив.

Каждый учебный год резервист должен защитить один проект. Именно в работе по нему идет самая серьезная нагрузка, считает Сергей Николаевич. А так как сам Потапкин отвечает за развитие ПСР-проектов в отделении, это особой сложности не составило. К тому же с 2014 г. он возглавляет отдел, в котором работает около 30 человек.

Как руководителю ему было проще создать команду, предложив своим сотрудникам участие в проектах. «Труднее приходится тем, у кого нет команды, т.к. за два года учебы ты должен защитить два проекта в роли руководителя. А их надо еще и реализовать, и, как итог, получить оценку комиссии института».

Кстати, советами своего наставника и помощью сотрудников отдела обучения и развития персонала Сергей Николаевич объясняет большую часть своего успеха в учебе.

Для самых активных

Часть резервистов, в числе которых был и Сергей Николаевич, пригласили участвовать во внеочередных учебных модулях. На группе тестировали тему командообразования, взаимодействия людей и управления ими. Только после получения положительных отзывов участвующих, модуль включили в общую программу. Это было интересно и очень полезно, считает резервист.

Собственно, занятия с резервом и были задуманы для того, чтобы на местах подучить тому, чего не освоишь на производстве. «Теперь я своим начальникам групп и сотрудникам отдела всегда стараюсь объяснить мотивы своих решений, – рассказывает Сергей Николаевич. – Я стремлюсь к тому, чтобы они научились ладить между собой и образовали команду. Слаженной работы не получится, если не научиться договариваться». А слаженная общая работа помогает в любом деле, на любом уровне. И управленческий кадровый резерв это резерв не только предприятия, но и корпорации в целом.

Разработчикам ядерных боеприпасов – 60!

с. 1 ◀



Человек года Росатома – сотрудник КБ-2 Дмитрий Григорьевич Придачкин. 2017 г.

В НИИ-1011 главным конструктором по разработке систем автоматики и размещению спецарья в боевых частях носителя был назначен Александр Дмитриевич Захаренков.

В структуру КБ-2 вошли: сектор 7, обеспечивающий проектные и конструкторские работы по созданию изделий; сектор 8, занимавшийся разработкой систем автоматики изделий и сектор 9, обеспечивающий проведение испытаний на внешних полигонах, проектирование эксплуатационного оборудования и оснастки. К началу 1961 г. основное формирование структуры было завершено, тем не менее она постоянно совершенствуется до сих пор в связи с появлением новых задач.

В разные годы главными конструкторами были: А.Д. Захаренков, Л.Ф. Клопов, О.Н. Тиханэ, В.А. Верниковский, А.Н. Сенькин, Г.Д. Зеленкин. С 2007 г. КБ-2 возглавляет главный конструктор РФЯЦ–ВНИИТФ к.т.н. Сергей Геннадьевич Андреев.

Подробно о выдающихся людях, заложивших и развивших основы конструирования, исследований, испытаний ядерных боеприпасов, об основных событиях и исторических фактах повествуют книги, написанные сотрудниками КБ-2: «Они были первыми», «Дела и годы», «Испытатели», «Нам всего 55». В канун 60-летия КБ-2 выйдет новая книга под назва-

нием «МЫ. Имена и события». Это подарок к юбилею всему коллективу КБ-2 и всем тем, кто связан с сотрудниками КБ производственными и дружескими узами.

Деятельность конструкторского бюро главным образом подчинена выполнению государственного оборонного заказа по созданию новых образцов ядерных боеприпасов и модернизации существующих. Кроме этого, проводится многопрофильная работа по сопровождению их производства на серийных предприятиях и эксплуатации в войсках с целью обеспечения необходимого уровня надежности и безопасности.

За последние десять лет конструкторским бюро совместно с другими подразделениями института и смежными предприятиями разработан, испытан, принят на вооружение и передан в серийное производство целый ряд ядерных боеприпасов. Каждый из них – воплощение новаторских, нередко уникальных, научных, конструкторских и технологических решений.

Подтверждением значительного вклада, внесенного сотрудниками КБ-2 в укрепление обороноспособности страны, являются их высокие государственные награды. С 2011 по 2020 г. орденами награждены 38 человек, медалями – 105 человек. Лауреатами Государственной премии, пре-

мии Правительства РФ, премии Правительства РФ для молодых ученых стали 29 человек.

В последнее десятилетие появились новые требования к изделиям, как в части их тактико-технических характеристик, так и в части обеспечения безопасности. Изделия становятся всё более сложными. В их составе появляются совершенно новые приборы и системы – электронные, электромеханические, инерционные, радиолокационные, вычислительные, создаваемые на современной элементной базе, а также интегрированные блоки, выполняющие сразу несколько функций и улучшающие габаритно-массовые характеристики. Усложняется схемотехника, разрабатываются спецпрограммы, обеспечивающие функционирование приборов и систем, применяются новые конструкционные металлические и полимерные материалы, технологии их обработки.

Расчетными службами КБ освоены новые расчетные технологии, активно внедряется численное моделирование динамики сложных механических систем, высокоскоростных взаимодействий с различными средами, процессов теплообмена, проводятся расчеты обтекания в газовых средах, моделируется автономный полет, работа пиротехнических и гидравлических приводов, решаются задачи синтеза и анализа систем.

В настоящее время в КБ-2 выполняются разработки принципиально новых изделий, проведены ОКР для демонстрационных прототипов и их испытания. С целью придания новых характеристик в конструкторских отделах начали отходить от традиционных материалов и переходить к применению композиционных. Осваивается новое направление – аддитивные технологии или технологии послойного наращивания и синтеза объектов. Решаются принципиально новые задачи создания электрических схем изделий, включающих в себя различные системы. Разработчики эксплуатационного оборудования добиваются того, чтобы создаваемые ими конструкции обеспечивали удобство и максимально облегчали работу и обеспечивали ее безопасность.

Разработчики электромеханических приборов осваивают проектирование и внедрение микромеханических, оптических и волоконно-оптических акселерометров и гироскопов, комбинированных приборов, по-новому выполняющих свои функции, улучшают характе-

ристики традиционно разрабатываемых приемников давления. Ими создаются пиротехнические приборы, обеспечивающие функционирование механизмов подвижных элементов. Разработан ряд новых безопасных низковольтных детонаторов.

Усилиями различных служб КБ выполнен ряд работ по реализации оптоволоконных технологий в различных системах. Это направление рассматривается как одно из наиболее перспективных для военной техники и вооружения. Осваиваются новые направления проектирования: от курирования работ, связанных с разработкой электромеханических приводов и их проверкой на специально созданных стендах, до перехода к проектированию собственных приводов для подвижных элементов.

Много внимания и сил в последние годы было уделено развитию микроэлектронных технологий. В настоящее время это направление реализовано в дизайн-центре и лабораторном комплексе, где создана проектно-технологическая база, позволяющая проводить лабораторные исследования и разработку стойких микроэлектронных изделий повышенной степени интеграции. Организовано опытное производство микроэлектронных устройств.

Перспективные направления (SiP, МЭМС-технологии) позволяют в ближайшем будущем создавать малогабаритную электронную аппаратуру, удовлетворяющую жестким требованиям к габаритно-массовым характеристикам; внедрена практика отработки программ на вновь

созданных стендах полунатурного моделирования, в том числе стендах, воспроизводящих динамику движения изделий.

Создание новых видов изделий в течение последних десяти лет привело к необходимости пересмотреть традиционные подходы к проверкам и испытаниям создаваемых систем, по-новому строить организацию и проведение летных испытаний в составе комплексов вооружения. Существенно расширился объем регистрируемых при проведении испытаний параметров и, соответственно, изменились способы регистрации и хранения получаемой информации.

Появление новых конструкторских задач потребовало совершенствования производственной базы КБ. Появились новые станки, позволяющие изготавливать с высочайшей степенью точности детали с очень сложной геометрией, осваивается оборудование аддитивных технологий для изготовления силовых элементов составных частей опытных образцов изделий. Перевооружение производственной базы происходит одновременно с расширением и реконструкцией производственных площадей: сдан новый корпус экспериментального цеха, проведена капитальная реконструкция макетного корпуса.

Появление новых компетенций в области создания современных изделий неразрывно связано с расширением и углублением научных исследований. Наши сотрудники постоянно принимают участие в

международных, межотраслевых, отраслевых конференциях и семинарах, проводимых предприятиями промышленности и организациями Министерства обороны РФ, публикуют статьи в научно-технических периодических изданиях, оформляют патенты на изобретения. Регулярно представляются доклады для обсуждения на научно-техническом совете ЯОК Госкорпорации «Росатом» и его секциях. Проводится обмен научно-технической информацией со смежными организациями. Силами КБ организуются и проводятся отраслевые конференции «Проектирование приборов и систем» с участием специалистов ВНИИЭФ, ВНИИА, НИИИС, научных организаций Министерства обороны РФ, а также всех заинтересованных подразделений нашего института; выпускаются сборники материалов.

За прошедшие десятилетия сотрудниками КБ были защищены десять кандидатских диссертаций. В 2020 г. к защите подготовлены одна докторская и пять кандидатских диссертаций.

Лауреатами конкурса «Человек года», проводимого Госкорпорацией «Росатом», стали 5 сотрудников КБ.

Наша молодежь ежегодно принимает участие в престижном конкурсе на присуждение премий имени выдающихся ученых РФЯЦ–ВНИИТФ, лауреатами которых в течение последних десяти лет стали 29 человек.

Молодежь КБ-2 уверенно держит на высоте уровень разработок, достигнутый предыдущими поколениями разработчиков изделий, зачастую выходя на передовые позиции, проявляя блестящие знания, эрудицию, изобретательность, желание достичь нетривиальных практических результатов в решении новых задач.

В 2015 г. возобновил свою деятельность Совет молодых специалистов КБ. Примером его работы является организация и регулярное проведение конкурса «Лучший молодой специалист КБ», лауреатами которого уже стали 33 сотрудника подразделения. Среди инженеров-конструкторов также проводится конкурс профессионального мастерства «Инженерная графика САД». За 4 года его победителями стали 23 молодых сотрудника КБ.

Лауреатами конкурсов профессионального мастерства, проводимых руководством ОЭПТО-620, стали 8 рабочих и специалистов.



Конкурс профмастерства в экспериментальном цехе

Разработчикам ядерных боеприпасов – 60!

с. 5 ◀

Одно из новых направлений – внедрение Производственной системы Росатом, в рамках которой специалисты ищут и реализуют новые подходы к организации производственного процесса с целью сделать его более эффективным. Сотрудники КБ активно включились в этот процесс. Ежегодно реализуются десятки проектов, имеющих ощутимые практические результаты.

КБ-2 традиционно шефствует над школой № 125: специалисты КБ ведут дополнительные занятия, помогают с ремонтом школьного оборудования. В 2019 г. состоялось профориентационное мероприятие нового для школы и города формата – «Мастерская будущего инженера». 14 сотрудников

КБ на практике ознакомили учащихся старших классов с инженерными специальностями и профессиональными направлениями деятельности, среди которых: электроника и конструирование, динамика и прочность машин, прикладная механика и математика, а также теплофизика.

Кроме этого, наши специалисты ведут преподавательскую деятельность в СФТИ НИЯУ МИФИ, осуществляют руководство производственной практикой и подготовкой выпускных дипломных работ студентов, участвуют в работе государственной экзаменационной комиссии.

Одна из традиций КБ – привлечение ветеранов к участию в неформальных встречах, праздновании годовщин

памятных событий, праздничных мероприятий. Отдавая дань заслугам тех, кто были первыми, мы помним, что проходя неизведанный и порой драматичный путь, они решали множество сложных задач, создавая технику, которую никто ранее не создавал. Их жизнь была трудной и не менее интересной, чем у нас. Многие из того, что создано предшествующими поколениями, до сих пор стоит на вооружении Российской армии и флота.

Нет никаких сомнений в том, что работы КБ второго тематического направления РФЯЦ–ВНИИТФ не утратят своей значимости и актуальности в течение еще не одного десятилетия, поскольку результаты этих работ являются составной частью того, что мы называем обороноспособностью страны. Поэтому надо пожелать всем сотрудникам КБ новых творческих озарений и взлетов, терпения и умения сохранять и умножать результаты достигнутого. И, конечно, счастья и удачи!

Память ВНИИТФ

Байдарка, книги и награды

В Снежинске открыли музей памяти академика Е.Н. Аврорина, отработавшего в ядерном центре более 50 лет, из них более 20 – научным руководителем РФЯЦ–ВНИИТФ.

Текст: Светлана Лаврова / Фото: Борис Сорокин

Печатная машинка, за которой работал Евгений Николаевич до появления современных компьютеров, его фотографии вместе с коллегами и семьей, книги о нем, его награды – все эти экспонаты стали частью музея, посвященного памяти великого ученого, который создан на базе гимназии № 127, носящей его имя.

На открытии директор гимназии В.Н. Маслакова отметила: «Наш музей пока небольшой, но надеемся, что стараниями наших гимназистов и педагогов и с помощью градообразующего предприятия мы расширим его экспозицию. Это позволит юным снежинцам прикоснуться к судьбе великого человека». Она добавила, что создать музей Е.Н. Аврорина удалось при поддержке уральского ядерного центра.

Директор ВНИИТФ М.Е. Железнов в свою очередь поблагодарил коллектив гимназии за проделанную работу, которая будет способствовать

сохранению памяти о Е.Н. Аврорине. «Евгений Николаевич – выдающийся ученый, организатор, который стоял у истоков создания нашего ядерного центра и за годы работы в нем сделал очень много не только для развития науки. В период, когда он был директором ядерного центра и научным руководителем, приложил много усилий для того, чтобы сохранить наше предприятие. Ваш музей – это наш музей. Мы будем делать всё для того, чтобы он пополнялся», – подчеркнул Михаил Евгеньевич.

Глава города И.И. Сапрыкин назвал открытие музея Е.Н. Аврорина в гимназии № 127 знаковым событием не только для школы, но и для города. «Неслучайно именно этой гимназии, лидеру нашего снежинского образования, присвоено имя академика Евгения Николаевича Аврорина. Здесь комплексно подходят к развитию как гуманитарных, так и технических наук. Открытие музея –



Вдова академика Е.Н. Аврорина, Вера Алексеевна, передала в дар музею свидетельство его спортивной жизни – байдарку, купленную еще в 1950-е годы на 21-й площадке. А на лыжах, по словам Веры Алексеевны, Евгений Николаевич вместе с ней ходил до 75 лет

это очередная веха в истории гимназии и города», – сказал глава Снежинска.

Уголок психолога

Спокойствие, только спокойствие!

Вирус и панические настроения: как сохранить равновесие? Как справиться со страхами, не поссориться с близкими и выжить в период пандемии коронавируса? Своими рекомендациями поделилась психолог ВНИИТФ Е.В. Крутова.



Психологи отмечают увеличение количества обращений, связанных с повышением тревоги в период пандемии. Неопределенность ситуации на фоне противоречивых прогнозов вызывает тревожные состояния. Кроме того, осень всегда отличается значительным снижением настроения, жизненного тонуса и апатией у людей. В этот период мы все ощущаем дефицит солнца и сокращение светового дня.

Но не так страшен коронавирус, как истерия вокруг него. Одно дело — сидеть дома и соблюдать рекомендации врачей, другое — будучи совершенно здоровым, каждую минуту мыть руки и протирать всё вокруг спиртовыми салфетками. Кто-то тревожится, у кого-то наблюдается реакция отрицания: «Нет никакого коронавируса, выпустите меня из дома и верните заграничные курорты!» Отрицание и тревога — нормальные чувства, но ровно до тех пор, пока они не мешают нам жить.

Заметили, что стали апатичны, тоскливы, нет сил заниматься привычными делами — это депрессивное состояние. Не путать с депрессией! Депрессия связана с уровнем гормонов в организме и лечится под контролем специалиста. А сейчас на фоне пандемии актуальны депрессивные состояния, и справиться с подобной хандрой мы можем и самостоятельно.

1. Старайтесь переводить эмоции в действия: начните вязать, мастерить, рисовать. Вспомните об увлечениях и хобби. Обратитесь к личному опыту, вспомните сложные периоды в жизни и что тогда помогло вам их пережить. У каждого свои методы, главное — найти занятие, которое способно вас отвлечь.

2. Очень важно формулировать смыслы и ставить цели, даже небольшие краткосрочные, на время карантина, например: «моя цель — выжить, пройти через всё это, сохранив здоровье», или «моя цель — отдохнуть, максимально набраться сил», или «выучить другой язык», «освоить новую специальность», «пройти онлайн-курс». Можно поставить себе цель, за время карантина разобрать вещи, избавиться от лишнего и ненужного, более функционально организовать пространство в доме. Потом сами же себе спасибо скажете. Составьте план ежедневный, еженедельный. Придерживайтесь распорядка дня. Структурирование времени помогает достигать цели, сохранять работоспособность.

3. Включайте физическую активность в повседневную жизнь. Помогают занятия йогой, пилатес, медитации. Страхи и переживания отражаются на нашем теле, поэтому сейчас очень важно о нем заботиться. В мышцах фиксируются все наши

эмоции, особенно непереработанные. Отсюда вся психосоматика, давление, старые болячки. Если находить время на регулярную физкультуру с хорошей нагрузкой, значительная часть эмоциональных проблем просто улетучится. Обращайте внимание на то, чтобы ваше сердце и мозг находились в равновесии. Для этого время от времени делайте два медленных и глубоких вдоха, это стимулирует парасимпатическую нервную систему и смещает баланс в сторону физиологического торможения. В состоянии равновесия мы способны противостоять любым неожиданностям.

4. Важным фактором является соблюдение режима питания и режима сна.

По мнению специалистов, это поможет сохранить психологическое равновесие и тонус. Во время высоких эмоциональных нагрузок особенно важно, чтобы в рационе было достаточно продуктов, богатых жирными кислотами, они — основная составляющая мембраны нервной клетки. При недостатке жирных кислот клетки мозга теряют эластичность. Питание с дефицитом Омега-3 вызывает ощущение беспокойства и снижает чувство удовольствия. Имейте дома запас препаратов, которые принимаете. Так вам будет спокойно. Занимайтесь профилактикой здоровья, принимайте витамины; следуя рекомендациям врачей, повышайте иммунитет.

5. Фильтруйте и ограничивайте поступающую информацию о вирусе, которая не касается вас и ваших близких. Не делайте из новостей о пандемии любимый сериал.

Хочется отметить такой момент: от плохих новостей у людей появляется что-то вроде наркотической зависимости. И в этом есть скрытое послание: «как хорошо, что это всё не со мной». Смакуя весь этот страх, большинство идут делиться им с близкими, как в детском мультике «Давай бояться вместе», а по факту разносят вирус паники. Информационная «диета» — хороший способ сохранить себя! Смотрите новости один раз в день, если будет что-то важное, вас обязательно оповестят. Смотрите добрые фильмы, слушайте веселые песни, танцуйте — это поднимает иммунитет.

6. Сейчас люди столкнулись с тем, что много времени вынуждены проводить дома в кругу семьи. Высока

Спокойствие, только спокойствие!

с. 7 ◀

вероятность роста семейных конфликтов, особенно если «трещинки» в отношениях уже были. Чтобы нивелировать такие ситуации, свой семейный быт надо заранее продумать, выстроить режим семьи. Нужно совместно установить режим сна, отдыха, питания, режим уборки и разделения обязанностей, в том числе и распланировать досуг. Организуйте дома пространство, где вы и ваши родные сможете побыть наедине с собой. Это важно для душевного равновесия.

Самым главным условием для предотвращения распространения коронавируса является разобщение людей: меньше контактов, меньше встреч, даже в одном доме лучше разбежаться по комнатам, если кто-то болеет. Звоните родным по телефону,

Skype, пишите в мессенджеры, следите за их состоянием, поддерживайте!

Женщины более склонны к расстройствам, и их потребность в общении выше, чем у мужчин. Если женщина лишена возможности общения, то ее уровень дискомфорта повысится в несколько раз. Поэтому им нужно находить возможность реализовывать эту потребность в коммуникациях. Мужчины же, наоборот, настроены уходить в работу, пытаются себя чем-то занять, их в этом нужно поддерживать. Обращайтесь к родным и близким, обращайтесь к специалистам за эмоциональной и психологической поддержкой.

7. От апатии вам поможет планирование дня с обязательным присвоением достижений. Говорите вслух и гор-

дитесь тем, что день прошел не просто так. Приготовили завтрак — молодец! Полили цветы — отлично! Протерли пыль — супер! Посмотрели хороший фильм — замечательно! Всё это вы сделали для себя и своих близких.

8. Фильтруйте негатив, делитесь позитивом! Не теряйте чувство юмора! Юмор является зрелой психологической защитой и позволяет избавиться от избыточного эмоционального напряжения. Вот что о шутках и юморе писал Зигмунд Фрейд: «Юмор не покоряется судьбе, он упрямо и знаменует не только торжество ЭГО, но и торжество принципа удовольствия, способного утвердиться вопреки неблагоприятным обстоятельствам действительности». Шутите, смотрите добрые, смешные фильмы — это благотворно скажется на психоэмоциональном состоянии.

Самообладание и позитивный настрой пригодятся вам в любой ситуации. Эта полезная привычка выручит вас всегда. Начинайте тренироваться!

Здоровье

Приглашаем на лечение



Где восстановить здоровье, если вы переболели коронавирусом?

С 1 декабря санаторий-профилакторий ВНИИТФ возобновил свою работу. Сейчас его основная деятельность направлена на реабилитацию переболевших Covid-19 и пневмонией.

Программа представляет собой комплекс процедур, укрепляющих организм после вирусной инфекции. Санаторий-профилакторий предлагает вам самые разнообразные возможности прохождения лечения: от 6-дневной курсовки без обеда до 18-дневной пу-

тевки с проживанием, лечением и обедом.

Если вы перенесли Covid-19 или пневмонию и хотите восстановить здоровье, обращайтесь в профилакторий по телефонам: 5-21-85, 8-912-317-45-71.

Есть возможность совместить лечение с новогодними каникулами, начав курс реабилитации с 3 января. Документы (справки, санаторно-курортные карты) оформляют на месте.

Подарите себе и своим близким здоровье в новом году! В наличии есть подарочные сертификаты!

Стройка завершена



26 ноября новая ПЦР-лаборатория принята и передана заказчику, то есть снежинской медико-санитарной части.

Напомним, что строительство объекта началось летом 2020 г. при поддержке уральского ядерного центра и Госкорпорации «Росатом».

Акт приема подписан, и теперь руководству ЦМСЧ № 15 предстоит решать дальнейшие задачи: ввод лаборатории в эксплуатацию, получение сертификата и обеспечение бесперебойной работы объекта, за созданием которого с нетерпением следил весь город.