

Первое правило — обсуждать ситуацию, а не додумывать ее. Но не пренебрегайте общением и не прибегайте к нему только тогда, когда появится проблема. Старайтесь выделять немного времени для ежедневного общения, когда вы можете рассказать о произошедшем, поделиться своими мыслями, принеся радость, удовлетворение, грусть, разочарование или стресс в ваш день, поскольку чаще всего по причине непрямых стрессовых факторов возникают конфликты.

Очень важно, чтобы и муж, и жена были друг для друга хорошими слушателями и советчиками.

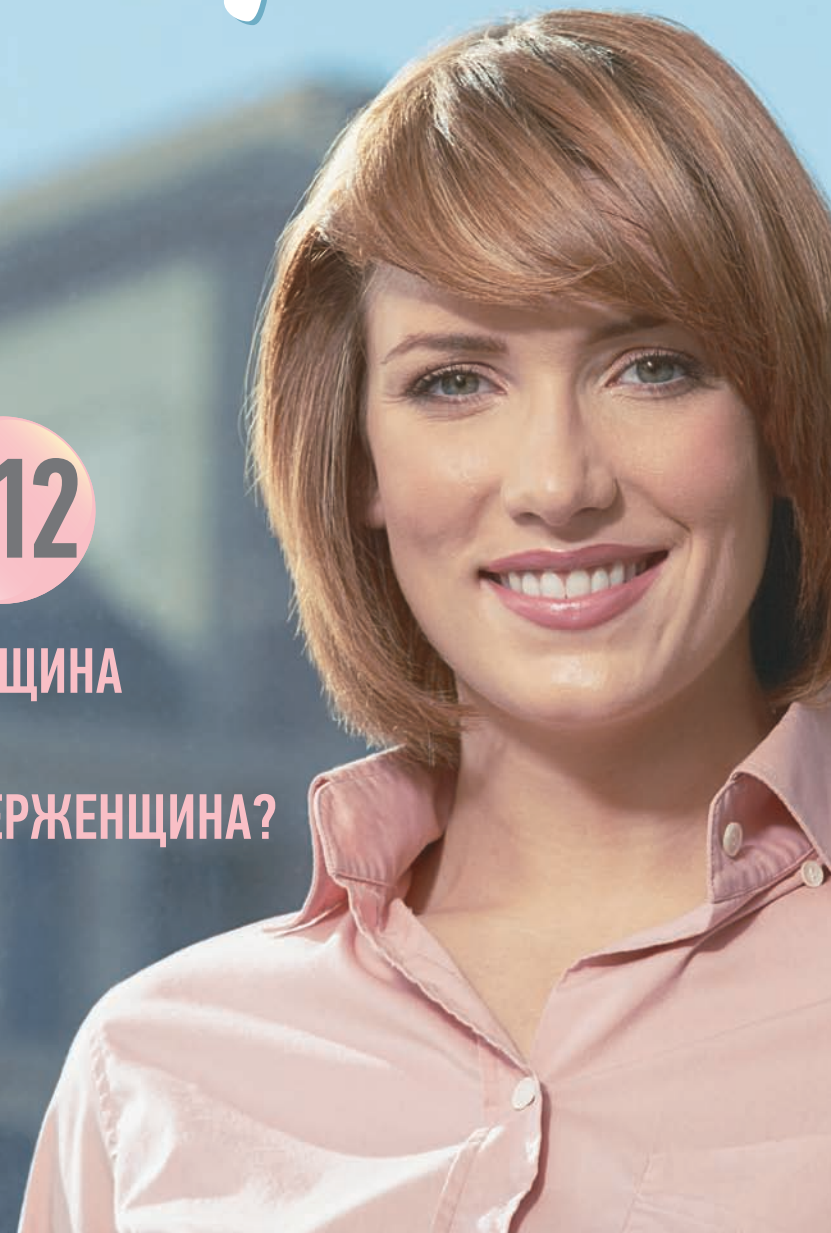
Также очень важно, чтобы люди, имеющие особые взаимоотношения, находили время для общих развлечений. Итак, несмотря на все ускоряющийся темп жизни, старайтесь находить время для развлечений, когда вы могли бы посмеяться и насладиться компанией друг друга. Вы должны уметь смеяться вместе, чтобы уметь любить друг друга.

# Здоровье

Урок 12

ЖЕНЩИНА  
ИЛИ  
СУПЕРЖЕНЩИНА?

Здоровье



В западном обществе роль женщины вышла за рамки семьи и расширилась по направлению к работе и обществу. Женщин уважают за тот вклад, который они вносят во все сферы жизни, но в то же время появилась и критика из-за того, что семьи страдают по причине таких перемен. Что значит век равенства для женщин? Изменившаяся роль женщины предоставила ей новую свободу, но в то же время привела к дилемме. Попытка справиться с возросшими требованиями, стремление быть «суперженщиной» являются главным источником стресса. В этом уроке рассматриваются некоторые аспекты этого сложного вопроса.

## ВЕК РАВНОПРАВИА?

В 20-м веке мир пережил много перемен в социальном плане. Еще полвека тому назад учеба девочек в высших учебных заведениях для достижения успеха в карьере не поощрялась, потому что их главным предназначением было исполнять роль матери и жены. Существовавшие возможности карьерного роста ограничивались в основном областью воспитания и обучения.

Но в 60-е годы 20-го века женское движение заявило, что для многих женщин дом — это своего рода «комфортабельный концентрационный лагерь», что разделение роли женщин и мужчин не должно быть таким явным, что мужчины наравне с женщинами должны активно участвовать и в выполнении домашней работы, и в воспитании детей,



и что женщины должны иметь равные права с мужчинами для карьерного роста.

Как результат сегодня часто можно встретить деловых женщин в управленческой сфере или в качестве руководителей, выполняющих разнообразные общественные роли. Однако эти социальные перемены привели к новым проблемам и напряжению.

Растет число семей, в которых работают оба супруга, но чаще всего поступают своими интересами именно женщины. Если, например, муж решит, что им необходимо переехать в другое место, то чаще всего именно женщины «замораживают» свою карьеру, когда необходимо позаботиться о детях. Это может стать причиной стресса в нескольких случаях:

1. Женщина, добившаяся успеха в профессиональной деятельности, может неожиданно оказаться безработной в новой местности, или вынуждена сменить профессию.
2. Женщины, которые предпочли материнство и вынужденно оставившие работу, часто говорят, что им для полноты жизни не хватает рабочей атмосферы и общения с людьми.
3. Часто женщина не желает бросать работу, но испытывает давление со стороны семьи или общества.
4. В случае, если женщина получает возможность вернуться на работу, технологические и экономические перемены порою создают

сложности в ее профессиональном восстановлении.

Несмотря на то, что с дискриминацией покончено, несмотря на законы о равноправии, на практике женщинам часто приходится преодолевать множество препятствий, для того чтобы их серьезно воспринимали в избранной профессии. Многие женщины-профессионалы заявляли о том, что им приходится работать намного усерднее, чем мужчинам, чтобы продвинуться по службе. И, к сожалению, как часто на рабочем месте женщинам приходится иметь дело с дискриминационной тактикой со стороны работников-мужчин или работодателей, а также справляться с обычным стрессом на работе.

Достаточно ли далеко продвинулись социальные изменения? Бетти Фриден, «мать феминизма», говорит, что еще нет. Ее желание относительно мужчин и женщин — это «чувство семьи, воспитание и поддержка, совместное выполнение работы, неопровержимое равноправие». Она убеждена, что необходима значительная реструктуризация рабочей системы, для того чтобы избежать ее современной формы, основанной на работающем муже и жене-домохозяйке.



## КАРЬЕРА И ДОМ

В западном обществе женщины справляются с домашними обязанностями и одновременно делают карьеру, выполняя множество ролей: деловая женщина, жена, мать и домохозяйка. Женщины, которую уважают, которой восхищаются на работе, иногда чувствуют себя неполноценной, если она не справляется со всеми возлагаемыми на нее домашними обязанностями. Несмотря на то, что мужчины на словах соглашаются с тем, что домашние обязанности необходимо делить между супругами, исследования показали, что в большинстве случаев управление домашними делами по-прежнему лежит на женских плечах, и притом женщине приходится работать полный рабочий день, а затем еще столько же часов посвящать работе по дому.

Множество успешных деловых женщин стоят перед дилеммой: карьера или материнство. Некоторые делают выбор: «все или ничего», выбирая карьеру вместо материнства, и существует мнение, что некоторые деловые женщины одиноки, потому что, пока они поднимались по карьерной лестнице, у них не было времени для установления взаимоотношений. Другие же считают первым и самым главным делом быть матерями и полностью погружаются в домашние обязанности.

Некоторые женщины пытаются сбалансировать свои приоритеты в карьере и материнстве. Другие задают вопрос, не должны ли или не могут ли отцы принимать более



активное участие в заботе о детях, хотя бы в рабочие дни. Будет ли справедливым сказать, что обоим родителям следует на несколько лет делать перерыв в карьере ради заботы о своих детях дошкольного возраста? Теоретически ответом на этот вопрос может быть «да», но практически

обычно именно матери отказываются от своей карьеры, хотя существуют некоторые исключения.

Еще одна причина стресса для работающей матери — это когда некоторые осуждают и обвиняют ее в том, что она на первое место поставила свои личные амбиции, а не нужды и потребности своих детей. В одном крупном австралийском исследовании показано, что подобное обвинение выдвигается в первую очередь против женщин, предлагающих заниматься своей карьерой, тогда как сохранение работы не являлось для них экономической необходимостью, а те женщины, чей доход является существенным вкладом в семейный бюджет, подвергаются меньшему осуждению.

Несмотря на некоторые изменения, структура работающего мира по-прежнему в основном ориентируется на работника, который может «полностью отдаваться» работе. Немногие организации обеспечивают своих сотрудников учреждениями по уходу за детьми, а государственных или частных учреждений недостаточно или они слишком дорогие. Уход за больным ребенком может рассматриваться работодателем как некомпетентность, или как нежелательная черта характера работника, или как невыполнение обязательств перед компанией. Практика работы на дому часто не подходит матерям, у которых семейные обязанности отнимают столько же времени. Подобные потенциальные сложности являются еще большей пробле-

мой для родителей-одиночек, не имеющих поддержки со стороны партнера и желающих или нуждающихся в том, чтобы работать.

Стресс, который приходится испытывать домохозяйке, имеет другую природу. Возможно, у нее нет возможности вести активную жизнь за пределами дома по причине того, что все свое время и энергию она отдает детям, мужу и дому. Это может привести к потере себя как личности и обусловить низкую самооценку. Женщина, которая чувствует себя «привязанной» к дому, иногда пытается осуществить свои собственные амбиции через достижения детей или партнера.

Еще одна причина стресса — это устоявшееся отношение общества к женщинам-домохозяйкам. В то время как работающие матери считаются эгоистками, «домохозяйка» рассматривается как лентяйка, которая находится под властью мужчины. Кажется, женщины просто не могут быть правы!

## ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ

Очень важно, чтобы женщина нашла баланс в своем образе жизни, в противном случае может пострадать ее здоровье, и последствия этого будут сказываться на семье и работе. Ей необходимо знать о своем состоянии здоровья и эмоциях. Усталость и стрессовое напряжение являются реальностью в нашей сегодняшней жизни, и существует множество предупреждающих знаков, подтверждающих необходимость в перемене.

Это следующие симптомы:

- Чувство подавленности/чрезмерной раздражительности/тревоги/ неспособность сосредоточиться/ желание убежать или скрыться.
- Уныние или депрессия, возникшие без особых причин.
- Проблемы со сном или ночные кошмары.
- Беспокойство или нервный смех, проблемы с речью.
- Большая, чем обычно, подверженность несчастным случаям.
- Потеря интереса к сексу.
- Признаки неадекватного поведения: курение, употребление алкоголя, прием медикаментов и транквилизаторов, потеря аппетита и т. д.
- Головокружение или ощущение общей слабости.
- Головные боли.
- Потеющие ладони.
- Напряжение челюсти (скрежетание зубами), шеи, плеч или спазмы мышц.
- Диарея/ запор/ тошнота/ сыпь на коже.
- Нарушение менструального цикла.

Разумеется, эти симптомы могут быть также связаны с расстройством здоровья.

Всем женщинам необходимо учитывать свои привычки как составляющую образа жизни и следить за своим здоровьем. Выполняете ли вы физические упражнения? Как насчет развлечений или хобби?

Очень важен также ваш выбор относительно питания и вредных привычек. Некоторые советы:

1. Не старайтесь быть «суперженщиной». Позволяйте другим помогать вам.
2. Уделяйте достаточно времени себе как личности: на развлечения, хобби или на то, что вам нравится. Расслабляйтесь или просто проявляйте индивидуальность как личность. (В результате ваш партнер, семья или сотрудники только выиграют от этого.)
3. Обязательно занимайтесь физическими упражнениями. Ходьба, плавание, теннис, бег трусцой или аэробика — это все очень хорошо, но лучше всего начинать с более простого (например, ходьба или плавание) и, прежде всего, пройти медицинский осмотр.
4. Употребляйте питательную и сбалансированную пищу. При менструации или беременности у женщин может возникнуть дефицит питательных элементов, таких, как железо, витамин B12 и фолиевая кислота. Пища, богатая кальцием, может предупредить развитие остеопороза, развивающегося в период после менопаузы. Ежедневное употребление пищи, достаточной для восполнения затрачиваемой энергии, включающей широкое разнообразие фруктов, овощей, цельных зерен, бобовых и обезжиренных молочных продуктов, обеспечит организм всеми питательными веществами, необходимыми для здоровья и благополучия. В общем, нет

- необходимости в дополнительном приеме витаминов и минералов (если их не рекомендовал врач при проблеме со здоровьем).
5. Если вы принимаете наркотические вещества, включая кофе, чай, алкоголь или никотин (курение), спросите себя, почему. Используете ли вы их для того, чтобы справиться с проблемами? Если это так, то, возможно, настало время обдумать свой образ жизни и задуматься над переменами, которые вы могли бы привнести в свою жизнь.
  6. Отводите достаточно времени для сна. Это сложная задача для женщин с маленькими детьми или для работающих матерей, но без полноценного сна организм не способен восстановить свои энергетические затраты.

Посвящать время и энергию работе, дому и семье необходимо, но не пренебрегайте своими собственными потребностями. Улучшив качество жизни, вы будете умственно и физически более способны

справиться с возникающими проблемами. Это доставит вам радость и повысит эффективность вашей деятельности во всех сферах вашей жизни. Хотя выделить минутку для себя очень трудно, но если вы это сделаете, то жизнь вас вознаградит.

## ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Поддержка, забота и радость от хороших взаимоотношений в браке, семье и близкой дружбе жизненно необходимы для человеческого благополучия.

Традиционно в браке и семье принято, чтобы женщины исполняли роль воспитателя, и тот факт, что они нуждаются в поддержке, может быть не замечен. Такой видимый недостаток поддержки со стороны близких им мужчин, чаще всего мужей, может быть воспринят как отсутствие интереса и заботы.

Неправильное понимание и неполноценное общение могут стать причиной возникновения проблем.

