



75 ЛЕТ
АТОМНОЙ
ПРОМЫШЛЕННОСТИ

ОПЕРЕЖАЯ
ВРЕМЯ

Ядерная Точка RU

РФЯЦ-ВНИИТФ

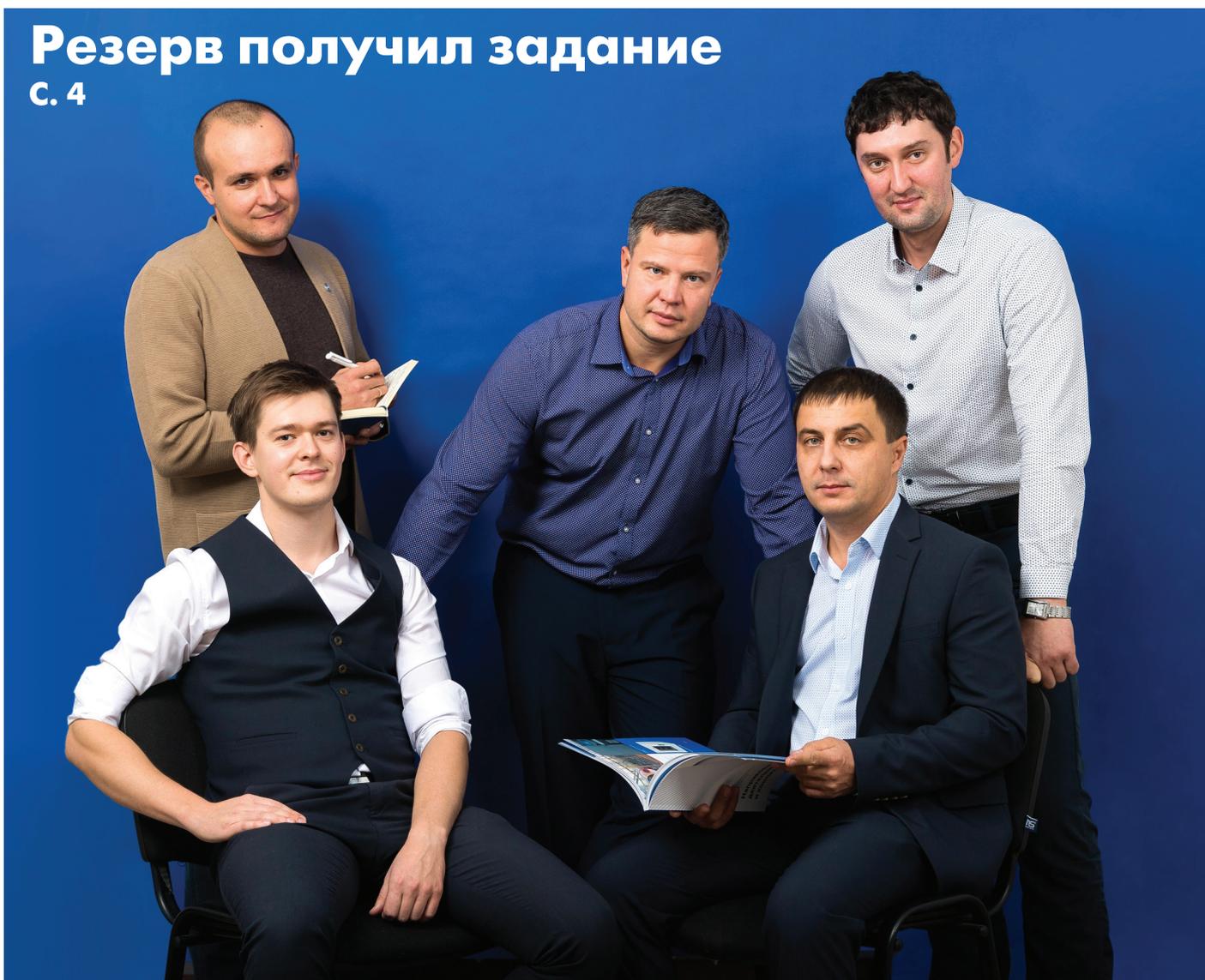


Предприятие Госкорпорации «РОСАТОМ»
РОССИЙСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЯДЕРНЫЙ ЦЕНТР

№ 20 (242)
Ноябрь 2020

Всероссийский НИИ технической физики имени академика Е.И. Забабахина

Резерв получил задание С. 4



5 Эффективная работа нужна везде!

12 ноября в Снежинск с рабочим визитом прибыла делегация во главе с руководителем проекта «Эффективный регион» С.М. Гавриловым.

7 Психолог против ковида

Психолог ВНИИТФ Л.У. Меркурьева рассказала о помощи, которую оказывают специалисты лаборатории в период пандемии.

Равнение на...

Отмечены Правительством РФ

Премии Правительства РФ 2020 г. в области науки и техники удостоены:

Воробьёв Константин Александрович,
Глазырин Павел Игоревич,
Сулейманов Ренат Хамзеевич,
Юрченко Олег Владимирович,
Ушков Александр Васильевич,
Гаджиева Валентина Васильевна.

Премией Правительства РФ 2020 г. в области науки и техники для молодых ученых отмечены:

Малахов Алексей Александрович,
Анисимов Иван Сергеевич,
Чайко Андрей Александрович.

Поздравляем!

Говорит Росатом

Обращение главы Росатома

10 ноября Алексей Евгеньевич Лихачёв вновь обратился к работникам отрасли.

Глава Госкорпорации напомнил, что в юбилейный год свыше 1000 работников Росатома удостоены государственных наград. Более 4 тысяч ветеранов и работников были награждены юбилейной медалью «75 лет атомной промышленности». Кроме того, специально для ветеранов учрежден знак отличия за вклад в развитие ветеранского движения.

Алексей Евгеньевич поздравил заслуженными наградами всех своих товарищей и коллег, особо выделив вручение председателю НТС Росатома Георгию Николаевичу Рыкованову золотой медали Героя Труда Российской Федерации. Остановился он и на встрече Президента РФ с активом атомной отрасли. «Несмотря на все карантинные ограничения, она прошла в очном формате. Это знак высокой оценки, особого отношения к нам со стороны главы государства», — подчеркнул А.Е. Лихачёв.

«Впереди у нас еще несколько событий, посвященных дню отрасли, — продолжил он. — Это конференция «Некст-75» для старших школьников и студентов, причем не только российских, но и зарубежных. Молодые люди обмениваются мнениями о том, как они видят будущее глобального мира. Проведем также Конгресс молодежи Росатома, обсудим перспективы развития атомной отрасли».

По словам генерального директора, дискуссии на общем собрании РАН и научного актива Росатома, посвященном 75-летию атомной отрасли, коснутся завтрашнего дня российской ядерной науки: двухкомпонентной атомной энергетики, замыкания ядерного топливного цикла, термоядерных исследований, новых материалов, вычислительных технологий. Заседание пройдет в очно-дистанционном формате, все желающие смогут посмотреть прямую трансляцию.

Далее А.Е. Лихачёв перешел к производственным делам. Несмотря на сложности и влияние эпидемии на рост расходов, цели 2020 г. не меняются: «Это наша принципиальная позиция, она была доложена руководству страны, и отступить от нее мы не будем».

Генеральный директор отметил официальное вступление в строй головного атомного ледокола «Арктика» и включение в сеть нового энергоблока на Ленинградской АЭС, которое произошло 22 октября. На сегодня он выработал уже 54 млн кВт·ч.

«Совсем недавно, 3 ноября, — продолжил глава Росатома, — был подключен к энергосистеме и белорусский блок. Он стал первым блоком поколения «три плюс», построенным на европейском континенте, за границами России. Энергопуск белорусского блока превратился в событие национального масштаба, это совместная победа российских и белорусских специалистов, способствующая объединению людей. Сейчас с руководством республики обсуждаем возможное строительство еще одной станции и исследовательского реактора».

Госкорпорация всё больше расширяет «экологическую повестку». Недавно ей была передана площадка бывшего предприятия «Усольехимпром», где поставлены задачи и ее рекультивации, и социально-экономического развития всего города Усолье-Сибирское. Привести в безопасное состояние территории Байкальского целлюлозно-бумажного комбината — это тоже новая работа, которая поручена Росатому.

Хорошей новостью А.Е. Лихачёв назвал итоги очередного чемпионата «WorldSkills Hi-Tech»: «Мы выступали в 27 компетенциях и в 25 получили награды, причем 13 из них — золото».

К тому же команда, выступавшая в компетенции «Управление жизненным циклом», стала обладателем гран-при чемпионата.

Справка:

В составе команды Госкорпорации выступали сотрудники РФЯЦ-ВНИИТФ — участник Константин Янин и его эксперт Виталий Заболотников. Кроме того, работники ядерного центра Евгений Устьянцев, Дмитрий Шуравин и Александр Назаров вошли в состав отраслевых экспертов Росатома.



«Все эти достижения ценны особенно, — подчеркнул Алексей Евгеньевич, — потому что достигнуты в чрезвычайно сложной эпидемиологической обстановке». По словам А.Е. Лихачёва, эта обстановка вынудила сотрудников Росатома вновь вернуться к боевому режиму, который действовал в апреле–мае. На предприятиях перезагружена работа штабов и дублеров. В Росэнергоатоме принято решение об изоляции части оперативных смен станций. В ЯОК и Топливной компании в отношении критически важного персонала проводятся специальные мероприятия.

Особое внимание уделяется обстановке в городах присутствия. По-прежнему тревожная ситуация сохраняется в Новоуральске, Снежинске, Сарове, Заречном, Озёрске, Нововоронеже, Железнодорожке. Руководство Росатома настоятельно рекомендовало главам всех атомных городов усилить профилактическую работу, максимально широко использовать средства индивидуальной защиты в общественных местах и транспорте. Для предотвращения распространения болезни очень важно, чтобы все меры безопасности выполнялись не только на предприятиях, но и в городской среде.

Сейчас к работе медицинских учреждений в ЗАТО и пристанционных городах подключаются специалисты ПСР. В зоне особого внимания по-прежнему остается обеспечение больниц и медсанчастей необходимыми лекарственными препаратами и медоборудованием.

«Друзья, до конца года остается совсем немного времени, — обратился в конце глава Росатома к сотрудникам. — Для решения производственных задач, достижения целей по выручке и исполнению в срок контрактных обязательств важен буквально каждый день. При этом каждому из нас сейчас особенно нужно беречь свое здоровье».

Я от всей души благодарю вас за отличную работу. Желаю вам здоровья и благополучия. Берегите себя и своих близких!»

День в календаре

Работа по вечным законам

30 октября в России праздновали День инженера-механика. Из Интернета узнаём, что инженер-механик – специалист, который занимается проектированием, конструированием и эксплуатацией различного механического оборудования.

Текст: Елена Толочек / Фото: Борис Сорокин



С вопросом, чем же различаются функции инженера-конструктора и инженера-механика редакция обратилась к Александру Фёдоровичу Белову.

«В нашем ядерном центре разграничение четкое, – ответил главный механик РФЯЦ–ВНИИТФ. – Конструктор разрабатывает новое изделие, выпускает чертежи, а механик поддерживает в работоспособном состоянии и организует ремонт имеющегося оборудования на заданном уровне точности». Тем самым инженер-механик обеспечивает его безаварийную работу. Там, где есть технологическое оборудование, без таких специалистов не обойтись никак, не вытянуть ни одно производственное задание. На нашем предприятии работают, а значит, периодически нуждаются в ремонте и станки, и грузоподъемная техника, и физические установки.

С развитием института служба крепла и набиралась опыта. Перед ВНИИТФ страна ставила новые задачи, решение которых требовало но-

вой техники и передовых технологий. Механики активно участвовали во внедрении инноваций. Сначала это были станки с ЧПУ, обрабатывающие и испытательные центры, при пуске которых зачастую приходилось принимать нетривиальные инженерные подходы, брать на себя большую ответственность.

Приобретаемое институтом оборудование постоянно совершенствовалось. На смену старым советским станкам поступали сложные высокотехнологичные, зачастую иностранного производства. Эксплуатация такого оборудования потребовала новых знаний и методов при организации обслуживания и ремонта.

Служба главного механика большая, ее представители есть в каждом заводском цехе. При этом ее принято относить к вспомогательным, то есть таким, о которых не вспоминают, пока техника работает безотказно и всё идет по плану. Хотя именно эта ровная работа производства и есть

показатель отличной работы механиков ВНИИТФ.

Здесь и кроется одна из болевых точек руководителя, который печется не только о госзаказе, но и о вверенных ему людях: «О механиках вспоминают, когда какой-то механизм выходит из строя и технологический процесс дает сбой. А когда всё идет без сучка, без задоринки, ремонтники, кажется, и не нужны». А ведь у нас есть такие опытные и надежные члены команды, как главные механики заводов – Георгий Михайлович Говорухин и Александр Иванович Клёнов, такие высококлассные специалисты, как механики цехов Андрей Владимирович Колмогоров, Михаил Васильевич Бедняков, Павел Сергеевич Южанин, которым сегодня, пользуясь случаем, я говорю большое спасибо!

Есть у главного механика и еще одна забота. Он вспоминает, как прекрасно была налажена работа большой службы в прежние годы, и очень обеспокоен ситуацией, когда отремонтированные станки стоят по полгода из-за отсутствия, например, одной платы или пускателя.

«В последнее время служба очень сильно завязана на снабжении. По современным правилам мы получаем всё через госзакупки, сама процедура которых многоступенчата и длительна. Это не ускоряет работу и это давит душу», – переживает руководитель.

Как не переживать, если раньше ремонтный цех делал в месяц капитальный ремонт 3–4 станков, а сейчас – 5 за год. Впрочем, этому есть и объективная причина: когда на смену прежним станкам пришло высокотехнологичное оборудование, механики поделили ответственность за ремонт с сертифицированными центрами, работающими по гарантии. Заводы, где нет службы главного механика, мечтают ее создать. А нам надо не потерять ее.

Но когда неработоспособная машина начинает оживать: ее части приходят в движение, начинают работать и производить необходимую продукцию, главный механик снова воодушевлен и спокоен. За этот конечный результат он и любит свое дело. В этот момент он вспоминает, что актуальность профессии инженера-механика не ослабевает. Агитировать за нее не надо. Да и как может быть иначе, если работа машин и механизмов базируется, прежде всего, на вечных физических законах механики.

Кадровая учеба

Резерв получил задание

С 2013 г. в Госкорпорации «Росатом» идет системная работа по подготовке высокоэффективных кадров для ее предприятий. Каждый год начинается новый трехлетний курс для УКР.

Все пятеро специалистов РФЯЦ–ВНИИТФ, отобранных в качестве кандидатов в управленческий кадровый резерв Росатома летом этого года, позиций не сдали, успешно прошли независимую оценку и зачислены в УКР. В начале ноября они прослушали установочную лекцию, а сейчас уже получили первые задания от Академии Росатома.

Они отмечают, что возможность совершенствоваться в академии выпадает далеко не каждому и участие в этой программе — это не спонтанный шаг и не случайный выбор, а результат долгого труда, замеченный и оцененный руководителями в подразделениях.

Что именно ценят начальники в своих перспективных подчиненных, читайте ниже.



Инженер-программист
А.А. Кузьмин

Начальник отдела автоматизации функциональных направлений С.С. Аверкин:

«Алексей Андреевич Кузьмин пришел работать в РФЯЦ–ВНИИТФ в 2018 г. Ранее, работая на «ПО Маяк», участвовал во внедрении на предприятии системы управления персоналом «Alfa HRMS». Его приход во ВНИИТФ совпал с началом внедрения Типовой информационной системы по управлению персоналом ЯОК. Обладая глубокими знаниями архитектуры платформы «Alfa» и предметной области, внес неоценимый вклад в реализацию этого трудного и нервного проекта.

Доброжелательный, исполнительный, работающий, он спокойно объясняет даже самому «тяжелому» пользователю, как работать с системой».



Научный сотрудник
С.В. Сухоруков

Начальник исследовательского отдела А.Е. Дикий:

«Святослав Владимирович Сухоруков несколько лет состоит в резер-

ве на должность начальника отдела и действительно достоин войти в управленческий кадровый резерв Росатома. Очень активный молодой специалист, и не только на работе. Имеет опыт выступления на различных конференциях и форумах. Регулярно ведет преподавательскую деятельность в МИФИ.

С 2016 г. проходит обучение в аспирантуре РФЯЦ–ВНИИТФ и с интересом работает над диссертацией. С его участием успешно завершены три ПСР-проекта в отделении. А в 2017 г. он стал победителем конкурса «Лучший молодой специалист» КБ-1».

За свою добросовестную работу отмечен благодарностями главного конструктора и благодарностью директора. На протяжении четырех лет его фотография находится на Доске почета КБ-1.



Ведущий инженер-технолог
П.В. Быков

Директор завода № 2 И.Р. Шакиров:

«В связи с новыми вызовами заводу необходим грамотный, ответственный специалист, способный видеть перспективу и уметь стратегически мыслить. Именно таким за 10 лет работы стал ведущий инженер-технолог Пётр Вениаминович Быков.



**КАДРОВЫЙ
РЕЗЕРВ
РОСАТОМА**

Придя на завод, за короткий срок он показал себя инициативным человеком. Поработав в трех разных цехах, он получил разностороннюю профессиональную подготовку, изучив особенности переработки и прессования спецматериалов и сборки изделий. К тому же для решения новых задач по планам цеха за короткое время Пётр Вениаминович сумел сплотить команду специалистов по различным направлениям производственной деятельности для нового участка с особыми условиями работы.

Он умеет решать поставленные задачи в срок, не боится брать ответственность на себя, коммуникабелен и конструктивно взаимодействует со специалистами других подразделений завода и института. Он уже хороший руководитель и достоин быть в управленческом кадровом резерве Росатома».



Заместитель начальника
ПДО К.А. Рудоманов



Заместитель начальника
ОТК А.В. Якимов

Директор завода № 1 А.В. Султанов:

«Средний возраст работников предприятия сокращается, и возникает острая необходимость в подготовке руководителей».

Алексей Валерьевич Якимов и Константин Александрович Рудоманов выделяются из общей массы премников благодаря умению оперативно, грамотно и четко организовать работу большого коллектива. Они были выдвинуты в УКР как кандидаты, успешно прошли отбор комиссией под председательством А.А. Солодаева и были зачислены в кадровый резерв. Основной задачей учебы А.В. Якимов и К.А. Рудоманов считают повышение управленческих навыков в Академии Росатом».

Шаги ПСР

Эффективная работа нужна везде!

12 ноября в Снежинск с рабочим визитом прибыла делегация, в состав которой вошли руководитель проекта «Эффективный регион» Сергей Михайлович Гаврилов и сотрудники ВНИИТФ Л.В. Нечаев и М.Ф. Махмутов. В этот день прошло несколько стратегически важных встреч.

Текст и фото: Ирина Иванова

Напомним, что программа «Эффективный регион» реализуется практически во всех регионах России совместно с Госкорпорацией «Росатом».

В Снежинске инициация первых ПСР-проектов в рамках этой программы состоялась в мае 2019 г. В Управлении образования началась реализация проекта «Сокращение времени протекания процесса подготовки отчетной документации для вышестоящих органов». В Управлении социальной защиты населения города стартовал проект «Сокращение времени оказания услуг населению». Далее эти проекты перешли под кураторство «Эффективного региона».

Первая встреча 12 ноября состоялась в Управлении образования. Его представители рассказали о ходе реализации ПСР-проекта. Ранее были разработаны карты потоков текущего и целевого состояния процесса на примере обработки документа «Отчет». Представители Управления образования ознакомились с сис-

темой электронного оборота (СЭД), внедренной на градообразующем предприятии. Была определена возможность установки и внедрения подобной системы в Управлении образования и подведомственных учреждениях. Сейчас предстоит разработать и внедрить регламент работы в СЭД. С.М. Гаврилов рекомендовал разработать карты потоков по обработке всех видов документов управления — от организационно-распорядительных до внутренних локальных нормативных актов.

Далее команда эффективности посетила УСЗН г. Снежинска. Здесь реализация ПСР-проекта подходит к завершению.

Результатами работы являются выявление и устранение потерь времени и перераспределение функциональных нагрузок сотрудников. Кроме того, разработан и запущен в тестовом режиме сайт для информирования жителей. Всё это позволило сократить время приема граждан и время работы с заявлениями посети-

телей. Причем достигнутые показатели превысили запланированные.

Затем делегация посетила помещение строящейся ПЦР-лаборатории. Заведующая ИФА-лабораторией Вера Владимировна Нагаева рассказала о ходе строительства, обучении сотрудников и планах запуска лаборатории. С.М. Гаврилов отметил оперативность и высокое качество строительных работ, убедился в отсутствии проблем с поставкой оборудования, поделился опытом реализации ПСР-проектов в других лабораториях России, проходящих с участием сотрудников «Эффективного региона». Он также рекомендовал уже сейчас продумывать все процессы в лаборатории в соответствии с методиками бережливого производства, подключая к этой работе сотрудников группы ПСР и членов команды «Эффективного региона».

На завершающей встрече с заместителем директора РФЯЦ–ВНИИТФ, по управлению персоналом В.Б. Абакуловым было решено продолжить взаимодействие ядерного центра с ЦМСЧ № 15 для проработки процесса проведения лабораторных исследований вплоть до запуска лаборатории.

А.Е. Сотников, начальник группы по развитию ПСР РФЯЦ–ВНИИТФ прокомментировал значимость проекта «Эффективный регион»: «Проект призван в актуальном режиме выявлять, а затем и решать проблемы, влияющие на эффективность государственных услуг населению, а значит, и на улучшение жизни жителей региона и муниципалитетов».



Совещание в Управлении социальной защиты населения



Руководитель проекта С.М. Гаврилов и начальник УСЗН Ю.Н. Фёдорова обсуждают планы

Потенциал молодых

Как сделать жизнь нескучной?

Какие возможности есть у молодого сотрудника?

Как организовать свой досуг, если ты приехал в город и пока не обзавелся друзьями? В каких проектах в общественной и научной жизни города можно принять участие? Обо всём этом рассказала председатель СМС № 5.

Текст: Людмила Пешкичева / Фото: Анна Сазонова, Александр Копылов



Да, такие и многие другие вопросы могут посещать молодого сотрудника, недавно трудоустроенного к нам в институт. Для поддержки и максимального использования потенциала активных и талантливых молодых людей в 2019 г. был создан Совет молодых сотрудников № 5 (СМС № 5). В настоящее время в него входит молодежь отделения 500 и научно-исследовательского отделения 5. Все они — молодые сотрудники до 35 лет.

Деятельность совета осуществляется двумя инициативными группами: группой активистов и группой управления. Активисты — это наши благополучатели, основной задачей их является информирование сотрудников о мероприятиях совета и отрасли. Кстати, для информационного обмена в холле второго этажа здания управления площадки 20 создан стенд. Раз в месяц выпускается информационные листы. Функционирует группа в социальной сети ВКонтакте (https://vk.com/sms_5). Группу советуем посетить и проверить свою эрудицию в таких играх, как «Анатомия мышления», «Шестерёнка» и др.

Активисты из группы управления должны обладать лидерскими качес-



твами. На них возложены организаторские обязанности — от проведения мероприятия до написания отчетных документов.

Как председатель СМС № 5 я хочу выделить самых активных участников совета: Ольгу Веденину, Марию Березовскую, Александра Боброва,

Максима Лапина, Марию Слобожанину, Ольгу Бабушкину, Дмитрия Васильева, Антона Слобожанина, Евгения Фёдорова, Егора Румянцева. Это ребята, на которых можно положиться.

Пока что СМС № 5 набирается опыта и знакомится с различными инициативными группами института и города. Мы приняли участие в таких отраслевых мероприятиях, как марафон «Мой Росатом», встреча «Слет Лидеров Изменений», акция «История одной фотографии» и т. д.; присоединились к флешмобам #ПоздравьСР и «Поздравление с 75-летием отрасли». Без внимания не осталась и общественная деятельность: участвовали в субботнике по благоустройству могил ветеранов.

В течение двух лет работы совета мы реализовали и свои мероприятия. В 2019 г. более 100 сотрудников площадки 20 посетили с экскурсиями Музей ядерного оружия РФЯЦ-ВНИИТФ. При поддержке ППО дважды был проведен «Соколиный слет» — спортивное мероприятие, где участники погрузились в поток захватывающих конкурсов. Некоторые испытания требовали физических усилий, другие — проверяли координацию и ловкость, а где-то



приходилось подключать логику и смекалку. Эти мероприятия прошли на ура и были оценены по достоинству.

Недавно мы присоединились к проекту «АтомАтлас», который разработали сотрудники ДМС Росатома, и в настоящее время совместно с ними реализуем акцию по обмену открытками с видами городов «Атомный Посткроссинг». Присоединяйтесь к альтернативному путешествию по городам присутствия ГК «Росатом»!

К сожалению, эпидемиологическая обстановка сейчас не позволяет нам проводить очные собрания, и мы перешли в дистанционный формат. Для этого организовали беседу в Viber. Так что желающих к нам присоединиться с радостью ждем!

Уголок психолога

Психолог против ковида

22 ноября профессиональный праздник российских психологов. Консультациями, диагностикой и психокоррекцией лаборатории психофизиологического обеспечения профессиональной надежности персонала занималась всегда, с момента ее создания 20 лет назад.

Редакция «Ядерной точки» попросила психолога ядерного центра Лилию Узбековну Меркурьеву ответить на вопросы о помощи и поддержке, которую оказывают сотрудникам ВНИИТФ специалисты лаборатории в период пандемии.

Когда во ВНИИТФ начала работать линия психологической поддержки?

В связи с возросшей стрессовой нагрузкой в текущих условиях эпидемии COVID-19 с ноября на базе нашей лаборатории работает горячая телефонная линия психологической поддержки работников предприятия. Выделены две линии, по которым в рабочее время сотрудники предприятия могут обратиться с вопросами по различным ситуациям в условиях эпидемии, с тревожными состояниями, а также за психологической помощью и поддержкой.

Сколько обращений уже зарегистрировано?

На данный момент зарегистрировано около 50 обращений, в среднем от 3 до 7 обращений в день. Обращаются работники предприятия: как мужчины, так и женщины — по совершенно разным поводам и ситуациям.

С какими проблемами звонят работники предприятия?

Кого-то тревожит собственное состояние или состояние близких. Кого-то беспокоит ситуация, что они длительно находятся в изоляции по постановлениям как «ковидные» или «контактные» и не могут либо сдать анализы или дождаться результатов, либо не знают, что дальше делать. В том числе, человека может одолевает беспокойство о правильности своих действий или о том, не потеряет ли он работу при таком длительном отсутствии. Кто-то возмущается по поводу обязательного ношения масок, кто-то, наоборот, тем, что есть со-



трудники, которые нарушают масочный режим. Конечно же, обращаются в тяжелых ситуациях, связанных с потерей близких, с их болезнью или госпитализацией. У кого-то сильно возросла тревога и боязнь заразиться, у кого-то — тревога за жизнь близких или подчиненных.

Как Вы им помогаете?

Помогаем в зависимости от ситуации. Оказываем психологическую, эмоциональную поддержку. У психолога есть знания и опыт, чтобы помочь даже в разговоре по телефону. Если необходимо, записываем человека на прием в нашу лабораторию для более глубокой работы.

Каким образом семья или коллеги могут психологически поддержать больного коронавирусом?

На самом деле, если человек задумается, то он увидит, что никакого особого секрета нет. Всё очень просто. И тут совершенно не важно, больной или не больной, коронавирусом или не коронавирусом. Любовь, заботу и уважение никто не отменял. Это универсально. И в этом нуждается

каждый человек. А когда он болен, то, скорее всего, нуждается еще острее, чем в обычное время.

Как сохранять психологическое спокойствие людям, которые длительно находятся в изоляции?

Да, сейчас очень большое количество людей оказались в изоляции по постановлениям в связи с положительным анализом на COVID либо как контактные лица. Остановлюсь, пожалуй, на основных моментах.

Снижение неопределенности

И те и другие находятся в сложной ситуации эмоциональной напряженности, в неопределенности, когда не хватает достоверной информации, причем именно своевременной. В такой ситуации человек зачастую начинает обращаться к недостоверным источникам, начинает собирать слухи и сплетни, в том числе в Интернете, среди знакомых, в соцсетях, на телевидении.

Напоминаем телефоны, по которым вам всегда помогут психологи Лилия Узбековна Меркурьева и Евгения Владимировна Крутова:
5-25-19
5-60-15

Чего точно не стоит делать, так это собирать негатив, тратить время на бесконечный просмотр негативных передач и роликов. За необходимой и достоверной информацией нужно обратиться в официальные источники, к руководителям, за конкретной информацией на горячие линии, чтобы четко понимать, как действовать дальше. Сейчас мы наблюдаем очень ярко: когда человек не понимает, что он должен делать, а чего не должен, у него возрастает уровень тревоги, беспокойства и растерянности, вплоть до нарушений сна, аппетита, вегетативных расстройств.

Мы рекомендуем, в том числе руководителям, у которых среди подчиненных есть те, кто попал в ситуацию изоляции, успокоить своих сотрудников, еще раз четко разъяснить по телефону, что им делать. Уже одно это

Психолог против ковида

с. 7 ◀

понимание снижает неопределенность, а значит, и уровень тревоги.

Позитив

Про позитивный настрой и важность положительных эмоций знают все. Но порой мы забываем, что сами можем регулировать, например, информационный поток. Именно от нас зависит, что мы смотрим, читаем, чем впечатляемся, какие разговоры поддерживаем, а от каких стоит уклониться. От нас зависит, позаботились ли мы о том, чтобы запланировать какие-то приятные дела, сюрпризы – то, что принесет нам и окружающим нас людям положительные эмоции.

Планы на жизнь

Порой, когда несемся в потоке ежедневных хлопот, мы мечтаем отдохнуть, подразумевая под этим выспаться или, например, пролежать целый день на диване, глядя в экран телевизора, посидеть за компьютером. Но вот этот день или два прошли, и тут очень важно, чтобы вас не засосало в болото бессмысленного существования. Праздность оказывается еще более губительной для психики, и дальше такое существование уже не разгружает ее. Наоборот, подспудно

растет внутренняя тревога, растет утомление.

Для сохранения нормальной активности психики человеку важно знать, куда он движется и зачем. Ставьте себе цели, насыщайте смыслом свою жизнь, стройте планы. И пусть они будут в совершенно различных областях жизни. Пусть это будет и учеба (приобретение или оттачивание каких-то навыков), и физкультура, и труд (даже по дому, в условиях изоляции), и интеллектуальное развитие, и общение с близкими, друзьями. Не забудьте внести в планы что-то, украшающее вашу жизнь и обогащающее вашу культуру, и, конечно же, творчество. Словом, все те дела и занятия, которые приносят нам удовлетворение. И чем плотнее ваш график, чем больше вы делаете, тем больше у вас побед! И такие победы приносят гораздо больше удовлетворения, нежели победы в виртуальных пространствах.

Как вы узнаете, что советы не пропали зря?

Очень приятно, когда через несколько дней после обращения по горячей линии человек перезванивает

с совершенно другим настроением и рассказывает, что после разговора с нами он уже не накручивает себя напряжением ожидания, пересмотрел свое отношение к происходящему, и жизнь заиграла новыми красками! Например, женщина с благодарностью поделилась, что за эти дни делала много того, что откладывала годами: нашла по Интернету своих институтских одногруппников и с удовольствием возобновила с ними общение, разобрала старые фотографии, копившиеся годами, привела в порядок фотоальбомы, освоила несколько новых рецептов блюд, до которых руки не доходили, записалась и уже прошла несколько обучающих вебинаров по теме, которая ей давно интересна, освоила комплекс упражнений для спины, улучшив свое физическое состояние. В общем, очень горда и довольна собой, и у нее «планов теперь громадье!»

Не бойтесь строить планы на будущее – на 5, на 10 лет вперед и далее! Пусть они будут самые разнообразные. Мечтайте, ставьте цели. Когда они есть, мозг это считывает как установку на то, чтобы жить дальше. Ведь исследователями давно замечено, что люди с целями меньше болеют, быстрее выздоравливают и более счастливы, потому что больше успевают в жизни. Желаю вам здоровья, прекрасных целей и интересной жизни!

Книги Росатома

Полезная ссылка

В электронной библиотеке Госкорпорации «Росатом» появилось новое поступление. Это книга «Во главе науки ядерного центра на Урале» (К.И. Щёлкин, Е.И. Забабахин, Е.Н. Аврорин), размещенная в разделе «Воспоминания. Биографии».

Те, кто интересуются историей отрасли, найдут там много интересных воспоминаний участников атомного проекта и их родственников, в том числе опубликованные ранее в РФЯЦ–ВНИИТФ книги: «Борис Литвинов», «Мои дипломатические университеты» Б.А. Андрусенко и «Без права на ошибку. История НИО-12».

Безусловно, библиотека Росатома будет пополняться, и ссылка <http://elib.biblioatom.ru> всегда будет востребована неравнодушными и любознательными людьми.

Готовимся к празднику

Вирусу назло!

Кажется, еще не успели опасть с деревьев последние листья, а новогодняя тема уже зазвучала с экранов телевизоров. И редакция задумалась: как же будет последний выпуск «Ядерной точки» 2020 года? Коронавирус всеми силами портит нам настроение и старается разобщить родственников, друзей, коллег. Предлагаем назло вирусу теснее сплотиться хотя бы на страницах корпоративной газеты и вместе украсить новогодний выпуск. Наверняка у вас есть забавные фотографии в новогодних костюмах, с детьми у елки или просто в зимнем лесу.

Уверены, что у тех, кто пишет стихи, есть в запасе поздравления или «настроенческие» зарисовки. А может быть просто веселая новогодняя быль или фото самодельных или старинных украшений? Будем рады, если поделитесь чем-то из перечисленного с нами, а мы, в свою очередь, обещаем сделать самое интересное достоянием всех читателей «Ядерной точки». Послать материалы можно до 17 декабря по СИЛС Толочек Елене Юрьевне или в редакцию по электронной почте, которая очень легко запоминается: press@vniitf.ru.