Башкирская республиканская специальная библиотека для слепых имени Макарима Хусаиновича Тухватшина

ЗАМАН

Ежеквартальный журнал

Выпуск № 2

Время

Уфа
2020

ЗАМАН (ВРЕМЯ) № 2 2020
Ежеквартальный журнал
Башкирской республиканской специальной
библиотеки для слепых им. М. Х. Тухватшина

Издается
в брайлевском, крупно-шрифтовом и аудио вариантах,
доступен на сайте **www.brsbs.ru**

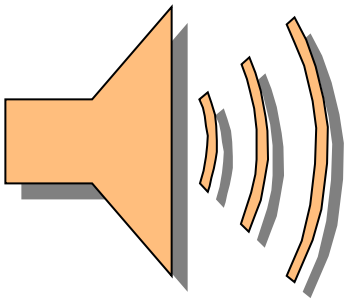
Редакционная коллегия

Главный редактор Аминева А. Р.

Зам. главного редактора Кучербаева И. Н.

Ответственный секретарь Давлетханова Н.М.

Члены редколлегии Кушнерук О. И.
Бабенко А. М.
Тикеева Р. Н.
Насыбуллина К. М.
Бычкова А.
Сулейманова З.А.
Иванова М. М.



Адрес редакции
450077, Республика Башкортостан,
г. Уфа, ул. Кирова,47;
телефоны:
гл. редактор (телефон/факс) 273-62-38
редколлегия 273-29-54
E-mail: zam@brsbs.ru
Сайт: www.brsbs.ru

Малотиражное издание

СОДЕРЖАНИЕ

КОЛОНКА РЕДАКТОРА ***4***

ДАЙДЖЕСТ БИБЛИОНОВОСТЕЙ ***5***

БРСБС - 85 лет! ***18***

ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ ***22***

НОВОСТИ НАУКИ И ТЕХНИКИ ***31***

ИНВАЛИД И ЗАКОН ***35***

ДЕТСКИЙ ЦЕНТР «ЛУЧИК» ***36***

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ***38***

КНИЖНЫЕ НОВИНКИ ***43***

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Уважаемые читатели!

Представляем вам новый выпуск библиотечного журнала!

Дайджест **«Библионовости»** знакомит вас с жизнью специальной библиотеки, самыми значительными событиями и мероприятиями второго квартала 2020 года.

В рубрике **«БРСБС – 85 лет!»** делимся радостной новостью. В юбилейный год библиотеке для слепых было присвоено имя автора башкирского шрифта Брайля Макарима Хусаиновича Тухватшина.

В рубрике **«Творчество наших читателей»** представляем вашему вниманию сочинения победителей Республиканского творческого конкурса среди детей-инвалидов «Сердцем к подвигу прикоснись», номинация «Нам не помнить об этом нельзя». Конкурс посвящен 75-ой годовщине Победы в Великой Отечественной войне.

В рубрике **«Новости науки и техники»** проведем обзор новых технологий предназначенных для незрячих.

Рубрика **«Инвалид и закон»** знакомит читателей с изменениями в законодательстве касающихся инвалидов, в связи со сложной эпидемиологической ситуацией в стране,

Рубрика **«Детский центр Лучик»** будет интересна родителям, воспитывающих особенных детей.

Полезные советы о том, как не поддаваться депрессии, можно почерпнуть из рубрики **«Советы психолога»** от Гульшат Султанмуратовой.

В конце номера публикуем список книжных новинок, поступивших в библиотеку во втором квартале 2020 года.

ДАЙДЖЕСТ БИБЛИОНОВОСТЕЙ

Уважаемые читатели, предлагаем вашему вниманию подборку интересных новостей специальной библиотеки за 2 квартал 2020 года.

➡ В связи с Указом Президента РФ об объявлении нерабочих дней и в связи с неблагополучной эпидемиологической обстановкой из-за вспышки коронавирусной инфекции библиотека с 28 марта по 1 июня была временно закрыта для посещений и работала в режиме онлайн-обслуживания. Мероприятия во 2 квартале проходили в дистанционном режиме.

➡ Специальной библиотеке присужден грант Президента Российской Федерации для поддержки творческих проектов общенационального значения в области культуры и искусства. По результатам конкурса, проведенного в 2019 году на осуществление проекта выделены средства на создание многоформатного пособия для незрячих и слабовидящих людей «Душа башкирского народа: народные музыкальные инструменты для незрячих».

Пособие направлено на сохранение и приумножение культурной идентичности башкирского народа, популяризацию башкирских народных музыкальных инструментов. Оно основывается на исторических, культурных, библиографических материалах. Многоформатность пособия заключается в представлении материала рельефно-точечным шрифтом Брайля с содержанием рельефно-графических рисунков для незрячих и крупношрифтовом варианте для слабовидящих. Кроме того, для незрячих людей, не владеющих чтением по системе Брайля, предусмотрен формат «говорящей» книги с использованием звучания башкирских народных музыкальных инструментов.

Пособие может быть использовано в качестве дополнительной литературы для учащихся специальных и коррекционных школ по предмету «История Башкортостана», а также для всех заинтересованных лиц.

➡ По распоряжению главы Республики Башкортостан Радия Хабирова в 2020 году учрежден новый праздник - День национального костюма. Праздник отмечается два раза в год: в третью пятницу апреля и вторую пятницу сентября. В Башкортостане живут представители 164 национальностей. И у каждой из них свои исторические и культурные особенности. Праздник национального костюма дает возможность вспомнить историю и культуру предков.

➡ В период самоизоляции волонтеры Уфы присоединились к всероссийской акции «Мы вместе». В числе волонтеров сотрудники Башкирской республиканской специальной библиотеки для слепых имени М.Х. Тухватшина. Они доставляли бесплатные продуктовые наборы в Советском районе города Уфы, помогали людям старше 65 лет и больным с признаками респираторных заболеваний. Добровольцы обеспечивали горожан необходимыми препаратами, помогали оплатить услуги ЖКХ, принимали участие в раздаче продуктовых наборов проекта "Продукты Башкортостана" и выполняли другие небольшие поручения. Среди добровольцев сотрудники библиотеки – Резяпкина Т.С., Сибагатова И.А. и Юсупова Г.Ф.

➡ Библиотекари Стерлитамакского филиала библиотеки для слепых знамениты своими тактильно-рукодельными книгами. Неоднократно они занимали призовые места и были в числе лауреатов Всероссийских и республиканских конкурсов. Ко Дню национального костюма они подготовили тактильную книгу «Башкирский

женский костюм» для самых маленьких читателей, которые познают окружающий мир посредством тактильного восприятия. Тактильная книга изготовлена в соответствии с требованиями по изготовлению данных пособий. Книга по формату представляет собой раскладной планшет, по типу книги-раскладушки.

Все предметы национального костюма, представленные в книге, доступны для тактильного восприятия и могут использоваться в игровой деятельности, посредством надевания на куклу соответствующего размера. Предметы размещены на крючках и на плечиках, что делает их доступными для детального восприятия и игры. Мы надеемся, что любознательным читателям младшего возраста данная книга понравится и поможет в процессе познания истории национальности, познания культуры и обычаев башкирского народа.

➡ Пользователи Стерлитамакского филиала библиотеки для слепых творчески подошли к режиму самоизоляции. Посредством мобильных телефонов они записали озвученную постановку рассказа Михаила Зощенко «Кочерга» по ролям. Звуковые файлы были обработаны специалистом волонтером Юрием Панчишиным и соединены в единый полноценный файл с наложением естественных шумов по ходу инсценировки.

Юрий Викторович, по специальности педагог-дефектолог, являясь инвалидом I группы, работает в Республиканском центре дистанционного образования детей инвалидов Стерлитамакского филиала, преподает в Стерлитамакском филиале Башкирского государственного университета на факультете педагогики и психологии. Являясь пропагандистом активного инклюзивного образа жизни, в настоящее время он взял на себя роль организатора

и координатора проекта. С филиалом Башкирской республиканской специальной библиотеки для слепых сотрудничает на протяжении ряда лет, участвуя в читательском клубе «Навигатор», консультациях по информационной грамотности для незрячих и слабовидящих. Принимал активное участие в грантовом проекте «Маршрут без барьеров», по обучению незрячих взаимодействию с сенсорным телефоном и навыкам GPS навигации. Кроме этого, ведет тематические уроки доброты по толерантности в школах и детских дошкольных учреждениях.

Сам аудиопроект заключается в следующем: находясь дома, каждый из участников, являясь читателем специальной библиотеки, принял участие в аудиопостановке. На это ушло определенное время, связанное с ознакомлением с озвученным текстом произведения, имеющемся в базе «говорящих» книг, разучиванием роли и записью монологов на телефон.

Данный проект служит одним из примеров соединения единомышленников и мобилизации творческих ресурсов в настоящее время.

Мир находится на паузе, но жизнь продолжается. Давайте будем его делать интереснее, пользуясь сложившейся возможностью.

➡ В рамках Всероссийской акции «Библионочь 2020» в Башкирской республиканской специальной библиотеке для слепых им. М. Тухватшина прошли «Уфимские библиосумерки». В 2020 году сквозная тема акции «Память нашей Победы» и посвящена празднованию 75-летия Победы в Великой Отечественной войне.

В специальной библиотеке на сайте http://www.brsbs.ru/ было развернуто несколько онлайн площадок для читателей

и гостей разных возрастов по различным направлениям: творческим, развлекательным, познавательным, обучающим, информационным.

В 17:00 посредством видеообращения к читателям библиотеки директора библиотеки для слепых, Айгуль Аминевой состоялось торжественное открытие «Уфимских библиосумерек».

С программой "Уфимских библиосумерек 2020" гостей и читателей ознакомила заместитель директора специальной библиотеки Ирина Кучербаева.

Сохранение памяти о войне, ее уроках и значении стало важным и традиционным направлением работы библиотек. В последние годы они стали ведущими краеведческими центрами на местах. Подтверждением этой работы стал аудиовизуальный проект специальной библиотеки «Я помню. Я знаю» - Великая Отечественная война в воспоминаниях пользователей специальной библиотеки. Цикл аудиопроекта включает в себя несколько частей тематических воспоминаний о военном детстве, родственниках-фронтовиках и посвящен вкладу уроженцев Башкирии в Победу в Великой Отечественной войне над фашистскими захватчиками.

Башкирская республиканская специальная библиотека для слепых присоединилась к онлайн-марафону #75словПобеды, проводимому порталом Культура.РФ, разместив видеопрезентацию собственного издания специальной библиотеки - рельефно-графического пособия «Герои Башкортостана». На сайте библиотеки гости смогли просмотреть данную презентацию. Данный ролик будет использован в качестве электронной презентации для «полки» Библиотеки Победы в НЭБ.

Слабовидящие и незрячие самодеятельные актеры Театра книги «Балаганчик» из числа пользователей Башкирской республиканской специальной библиотеки для слепых представили музыкально-поэтическую композицию «Была весна - весна Победы». Прозвучали стихи и песни о войне.

Вниманию гостей на сайте библиотеки была представлена озвученная виртуальная книжная выставка «Память огненных лет», включающая три раздела:

1. Вехи Великой Отечественной войны
2. Башкортостан в военные годы
3. «И в памяти, и в книге – навсегда!»

На выставке представлены крупношрифтовые издания, «говорящие» книги на флешкартах и СД-оптических дисках, фильмы с тифлокомментариями для слабовидящих и незрячих, а также книги плоскопечатного шрифта из фондов специальной библиотеки для слепых.

Для повышения читательского интереса к литературе в специальных форматах для незрячих о Великой Отечественной войне на странице «Уфимских библиосумерек 2020» размещена подборка электронных изданий из базы «говорящих книг» специальной библиотеки на военную тематику «Читать. Знать. Помнить».

По окончании акции пользователям и гостям предложен просмотр художественного фильма с тифлокомментариями «Дорога на Берлин» по прямой ссылке видеохостинг-YouTube.

Площадки социальных сетей библиотеки - https://vk.com/id205296142, https://ok.ru/bash.rsbs https://www.facebook.com/BashRSBS - также ждали читателей и гостей. Здесь смогли принять участие в мероприятиях пользователи филиалов специальной библиотеки в городах Стерлитамак, Белебей, Белорецк:

Онлайн-флэшмоб по музыкальным фронтовым произведениям «А песня ходит на войну». Все желающие размещали в социальных сетях отрывки исполнения военных песен с хэштегом #брсбспобеда75, #75словПобеды;

PROчтение фронтовых писем и стихотворений на русском и башкирском языках «Сквозь года звенит Победа» (Стихи читают творческие люди, известные общественно-политические деятели республики, лидеры творческих сообществ);

Виртуальный конкурс рисунков учащихся школ республики «Победный май» прошел в социальных сетях специальной библиотеки, посредством саморазмещения участниками своих рисунков с хэштегом #брсбспобедныймай;

Озвученная виртуальная книжная выставка «Минувших лет живая память» по произведениям писателей фронтовиков. Включает в себя произведения на русском и башкирском языках;

Онлайн-настольная игра была проведена посредством программы Skype - «Башкортостан в годы Великой Отечественной войны», где участники произвольно выбирали номер задания и отвечали на содержащиеся в нем вопросы.

Белебеевский, Белорецкий, Стерлитамакский филиалы специальной библиотеки провели аудиовизуальную акцию «Виртуальный бессмертный полк» в читательской группе пользователей посредством мессенджера WhatsApp и социальных сетях.

Сотрудники Белебеевского филиала в читательской группе пользователей WhatsApp провели онлайн-арт-встречу с ветеранами Великой Отечественной войне «Мы через все прошли и победили».

В ходе онлайн-библиосумерек были подведены итоги и оглашены победители Интеллектуального онлайн марафона «Краеведческий калейдоскоп». Отмечены также самые активные участники игр, конкурсов, викторин, флэшмоба.

➡ В период самоизоляции сотрудники специальной библиотеки начитывали своим пользователям художественные произведения на русском и башкирском языках (по запросам) по телефону. Сотрудник Детского центра «Лучик» для маленьких читателей и учащихся Уфимской школы-интернат № 28 в группе WhatsApp читала сказки и рассказы.

Для читателей библиотеки продолжает свою работу видеорубрика «Книга кулинара». На интернет-страницах библиотеки размещаются видео с озвучиванием рецептов, со ссылками на книги, имеющихся в фонде специальной библиотеки.

➡ К празднованию 75-летия Победы в Великой Отечественной войне на сайте и социальных страницах библиотека для слепых представила онлайн-платформу «Этот день Победы!». Проведена онлайн-акция «Поздравительная открытка». Читателям подготовлено видеопоздравление от имени специальной библиотеки. Также, сотрудники поздравили по телефону всех, у кого нет интернета. Акция «Виртуальный Бессмертный Полк» позволила отдать дань памяти ветеранам Великой Отечественной войны без прохождения в колонне «Бессмертный полк».

Аудиовизуальный проект «Я помню. Я знаю» собрал воспоминания пользователей специальной библиотеки. В рамках онлайн-платформы были представлены записи из поэтического видеомарафона «Мы о войне стихами говорим», где читатели разных возрастов декламировали

стихотворения о войне. Состоялись видеопрезентация собственного издания специальной библиотеки рельефно-графического пособия «Герои Башкортостана», брейн-ринг для детей младшего и среднего возраста «Подвиг и память», музыкально-поэтическая композиция «По дорогам песни фронтовой», в которой приняли участие самодеятельные артисты.

15 мая в Башкирской республиканской специальной библиотеке для слепых им. М.Х. Тухватшина посредством удалённой конференц-связи на платформе Zoom состоялась онлайн-церемония чествования победителей Республиканского творческого конкурса среди детей-инвалидов «Сердцем к подвигу прикоснись», посвященного 75-ой годовщине Победы в Великой Отечественной войне.

Учредителем Конкурса является Министерство культуры Республики Башкортостан. Конкурс проводился с 1 марта по 15 мая 2020 года и проходил в несколько этапов, включающих в себя прием конкурсных материалов, оценку жюри представленных на Конкурс работ и проведение онлайн-церемонии награждения победителей и участников.

Конкурс проводился по следующим номинациям:

1. «Нам не помнить об этом нельзя…» (сочинение, эссе, рассказ в стихах или прозе о Великой Отечественной войне).

2. «Книга в кадре: книги о Великой Отечественной войне» (мультимедийный продукт: буктрейлеры, презентации).

3. «Войны священные страницы» (тактильная рукодельная книга).

В конкурсе приняли участие более 80 детей с ограничениями в жизнедеятельности в возрасте от 7 до 18 лет, обучающиеся в общеобразовательных и коррекционных учреждениях, из 40 городов и районов республики.

В режиме онлайн к конкурсантам с приветственным словом обратился заместитель министра культуры Республики Башкортостан Ранис Раисович Алтынбаев. Он отметил важность знания истории своей страны и вовлеченность детей в творческий процесс в любом возрасте.

Также участников конкурса поздравили: председатель правления региональной общественной организации «Союза писателей Республики Башкортостан» Заки Арсланович Алибаев; директор централизованной системы детских библиотек города Уфа Альфия Зилимхановна Юнусова.

Победителями по следующим номинациям стали:

в номинации «Нам не помнить об этом нельзя…» (сочинение, эссе, рассказ в стихах или прозе о Великой Отечественной войне).

1 место - Шерышева Юлия, 15 лет, г. Стерлитамак.

2 место - Гайнуллина Рада, 11 лет, г. Учалы.

3 место - Киямутдинов Динияр, 8 лет, г.Нефтекамск

в номинации «Книга в кадре: книги о Великой Отечественной войне» (мультимедийный продукт: буктрейлеры, презентации).

1 место Сайдуева Джамиля, 18 лет, Калабугина Валерия, 9 лет, г. Стерлитамак.

2 место Чахоян Артем, 13 лет, Аургазинский район.

3 место Абдулов Айнур, 13 лет, г.Стерлитамак.

в номинации «Войны священные страницы» (тактильная рукодельная книга).

1 место Минеев Тимур, 8 лет, Шаранский район

2 место МуслимоваКамила, 11 лет, Учалинский район

3 место Шарипова Гульнур, 16 лет, Илишевский район

В ходе онлайн-церемонии прозвучали музыкальные номера в исполнении воспитанников Уфимской специальной

коррекционной общеобразовательной школы-интерната № 28 на музыку и стихи русских и башкирских авторов.

➡ 14 мая сотрудники библиотеки для слепых в рамках проекта «Выставка-портрет» провели онлайн-презентацию выставки «Певец жестокой прозы войны», посвященной 95-летию со дня рождения писателя-фронтовика, народного писателя Башкортостана, участника Великой Отечественной войны Талхи Гиниятуллина. Анатолий Юмабаевич Генатулин - советский и российский писатель, прозаик, народный писатель Башкортостана, башкир по национальности. Заслуженный работник культуры Республики Башкортостан.

В начале 50-х под впечатлением чтения Э. М. Ремарка, Л. Н. Толстого и А. П. Чехова Генатулин стал писать рассказы о войне, которые, однако, из-за открытого изображения страданий, жестокости и трагизма не принимались к публикации. Первая публикация состоялась в 1961 в журнале «Дружба народов». В 1969 был издан первый сборник рассказов, но только повестью «Атака», написанной примерно за 15 лет до публикации (1982), Анатолий Юмабаевич обратил на себя внимание как значительный военный писатель. В 2000-х годах произведения А. Генатулина активно переводились на башкирский язык.

➡ В первый день лета во многих странах отмечается

Международный день защиты детей. В специальной библиотеке состоялся виртуальный конкурс рисунков «Мир всем детям на планете».

В конкурсе приняли участие дети от 5 до 12 лет. В рисунках каждому ребенку удалось передать свое представление о мире.

Ежегодно 6 июня в России отмечается Пушкинский день России, а во всем мире Международный день русского языка.

Александра Сергеевича Пушкина называют основоположником современного русского литературного языка. Его литературное наследие очень богато, а произведения объединяют людей всех возрастов, вероисповеданий, национальностей, переводятся на десятки языков мира. Литературное творчество поэта сопровождает нас на протяжении всей жизни, ведь с его сказками мы начинаем знакомиться, еще не научившись читать; со школьной скамьи практически наизусть знаем многие его произведения, и даже в повседневной жизни часто цитируем его.

К Международному дню русского языка и Пушкинскому дню России в библиотеке прошла акция «Читаем Пушкина онлайн», где приняли участие все желающие. Участники присылали видеоролики, где звучали произведения А. С. Пушкина. Также были прочитаны его стихи на башкирском и татарском языках.

Сотрудники библиотеки записали видеоролик отрывка инсценировки «Сказки о царе Салтане».

Кукольный театр книги «Волшебная лампа» представил «Сказку о попе и о работнике его Балде».

➡ 9 июня, в Международный день друзей, в библиотеке был организован просмотр мультфильма с тифлокомментариями для детей. Викторина, состоящая из вопросов с тремя вариантами ответов на каждый, была размещена на страницах библиотеки в социальных сетях. Прошли громкие читки, приуроченные к празднику.

➡ 12 июня в нашей стране отмечается важный государственный праздник – День России. Это один из самых «молодых» государственных праздников в стране. Это праздник свободы, гражданского мира и доброго согласия всех людей. Сегодня День России все более приобретает патриотические черты и становится символом национального единения и общей ответственности за настоящее и будущее нашей Родины. В библиотеке состоялась виртуальная праздничная программа «Горжусь тобой, моя Россия!». Состоялся мини-концерт, где приняли участие самодеятельные певцы, библиотекари читали стихи и провели викторину.

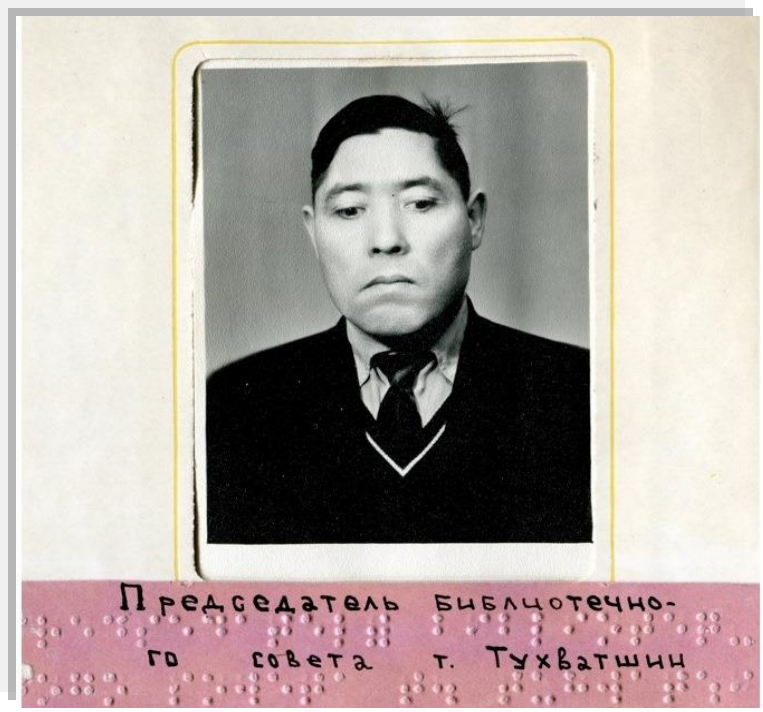
➡ День памяти и скорби 22 июня 2020 года – это 79-я годовщина начала Великой Отечественной войны. Именно в этот день летом 1941 года началась самая кровопролитная и страшная война в истории нашей страны. Этот день

напоминает нам о всех погибших в боях, замученных в фашистской неволе, умерших в тылу от голода и лишений. Мы скорбим по всем, кто ценой своей жизни выполнил святой долг, защищая в те суровые годы Отечество. В специальной библиотеке состоялась видеотрансляция «Тот самый день в году», в рамках которой пользователи приняли участие в настольной игре в формате онлайн «Башкирия в годы Великой Отечественной войны».

➡ Все видеозаписи мероприятий опубликованы на страницах библиотеки в социальных сетях и в читательских чатах WhatsApp.

БРСБС - 85 лет!

С радостью сообщаем Вам, что Постановлением Правительства Республики Башкортостан от 8 апреля 2020 года № 216 государственному бюджетному учреждению культуры Республики Башкортостан Башкирская республиканская специальная библиотека для слепых присвоено имя автора башкирского алфавита по системе Брайля Макарима Хусаиновича Тухватшина.



Отныне и впредь государственное бюджетное учреждение культуры Республики Башкортостан Башкирская республиканская специальная библиотека для слепых именуется государственным бюджетным учреждением культуры Республики Башкортостан Башкирская республиканская специальная библиотека для слепых имени Макарима Хусаиновича Тухватшина.

Ежегодно, начиная с 1935 года библиотека для слепых издает книги шрифтом Брайля. С 1992 года шрифтом Брайля на башкирском языке ограниченным тиражом, произведения краеведческой направленности для слепых и слабовидящих. Книги открывают читателю, физически ограниченному в визуальном познании окружающей действительности, этническое многообразие мира. Мозаичность культурных смыслов народов, населяющих их район, город, регион, страну, знакомит с национальной литературой, великими поэтами и писателями, знаковыми личностями, известными учеными и знаменитыми людьми, вписавшими свое имя в биографию своего народа, историю конкретного этноса и многонациональную отечественную культуру. Посредством книг на башкирском языке библиотека транслирует незрячим культуру через поколения, выполняет важнейшую задачу – сохранение культурной памяти.

Нынешнее поколение незрячих, владеющих системой чтения по Брайлю, способно познавать историю своего народа, его быт и культуру благодаря автору башкирского алфавита по системе Брайля незрячего Макарима Хусаиновича Тухватшина. В этом его заслуга перед потомками.

На протяжении всей своей жизни и до самого последнего дня Макарим Хусаинович был заинтересованным и

активным читателем нашей библиотеки, пользовался широким кругом литературы, расширяя свой мировоззренческий кругозор, с преданностью и вниманием относился к проблемам незрячих, искал пути решения башкирской культурной самоидентичности для незрячих. Результатом его поисков стало изобретение башкирского шрифта по системе Брайля. Книги шрифтом Брайля стали издаваться на башкирском языке.

Это был прорыв для всех незрячих башкир. БРСБС единственная библиотека в мире, которая издает книги на башкирском языке шрифтом Брайля, а незрячие пользователи библиотеки получили возможность читать книги на родном языке. Поэтому имя Макарима Хусаиновича Тухватшина достойно увековечивания и памяти.

А начиналось все так. В 1992 году на базе Башкирской республиканской специальной библиотеки для слепых был создан экспериментальный тифлоинформационный отдел, задачей которого стало оперативное предоставление информации в доступном виде незрячим читателям.

Библиотека приступила к выпуску брайлевских книг, в первую очередь на башкирском языке.

В основу издания книг был положен башкирский алфавит по чтению и письму по системе Брайля для незрячих, разработанный незрячим читателем библиотеки Тухватшиным Макаримом Хусаиновичем, а сотрудником Юрием Ивановичем Босовым, также инвалидом по зрению, создана программа для обработки и распечатки книг РТШ на башкирском языке. Работа над башкирским алфавитом была начата Тухватшиным М. Х. еще в 70-е годы. Осуществить мечту смогли только в 1992 году. Надо сказать, что первые годы Макарим Хусаинович, на общественных началах,

осуществлял проверку изданных книг, подсказывал, рецензировал, корректировал.

Первым оборудованием библиотеки были электронные пишущие машинки «Ятрань» и отечественный компьютер СМ-10. Процесс издания первых книг был трудоемкий, тексты набирались вручную, а на их издание уходило много времени.

Первая книга была напечатана с большими сложностями. Затем был издан по Брайлю «Башкирский алфавит», который сразу был внедрен в образовательный процесс специальной школы-интерната № 28 г. Уфы для слепых и слабовидящих детей.

С появлением новых компьютеров совершенствовалась технология издательской деятельности, от набора текста вручную перешли к сканированию и дальнейшей обработке для печати по системе Брайля.

По изданию брайлевских (рельефно-точечных) и говорящих книг библиотека занимает одно из ведущих мест среди специальных библиотек РФ.

В настоящее время БРСБС постоянно расширяет собственную издательскую деятельность. Выпуск книг производится на современном тифлооборудовании для выпуска брайлевских изданий, библиотека работает по республиканским целевым программам и запросам незрячих пользователей, предпочтение в издании отдается краеведческой и башкирской литературе.

Макарим Хусаинович Тухватшин родился 30 декабря 1924 года. Воспитывался в многодетной семье. Потерял зрение в пятилетнем возрасте. Окончил с золотой медалью школу для слепых в городе Бирск. После окончания Башкирского государственного университета с 1960 года по 1994 год работал учителем русского языка, литературы,

истории, а далее заведующим в Уфимском консультационном пункте Куйбышевской межобластной школы рабочей молодежи для слепых и слабовидящих. За свой труд награжден знаком «Отличник народного просвещения РСФСР (1967)». Имел троих детей.

Коллектив специальной библиотеки для слепых, в год 85-летия со дня основания, следуя просветительской цели своей деятельности, гордится увековечиванием имени человека и просветителя, внесшего свой вклад в развитие информационной доступности башкирского этноса для незрячих.

Источник:

С открытым сердцем, добрым словом : к 80-летию Башкирской республиканской специальной библиотеки для слепых [Текст] / отв. за выпуск А. Р. Аминева. – Уфа : ЮША, Башк. энцикл., 2015. – 96 с.

ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Представляем вашему вниманию эссе победителей Республиканского творческого конкурса среди детей-инвалидов «Сердцем к подвигу прикоснись», номинация «Нам не помнить об этом нельзя». Конкурс посвящен 75-ой годовщине Победы в Великой Отечественной войне.

Сочинение на тему: «Горжусь тобой дед!»

1 место, **Шерышева Юлия, 15 лет, г. Стерлитамак**

Здравствуй, прапрадедушка Иван!

Наверное, если бы я встретилась с тобой, то задала волнующий меня вопрос о войне. Страшно ли тебе было? Какие чувства ты испытывал, когда видел смерти

товарищей, мирных людей, ни в чем невинных детей, стариков?

Понимаю, что вопрос риторический, но мы, молодое поколение XXI века, знаем о пережитых вами страданиях и ужасах только по военным фильмам, художественным произведениям.

Сегодня люди с глубоким почтением и уважением относятся к ветеранам, ценят бессмертный подвиг, благодаря которому был сохранен мир на земле.

Дорогой прапрадедушка! Приближается 9 Мая. Жаль, что с каждым годом уходят от нас живые свидетели того страшного времени, но каждая семья помнит о вашем великом подвиге!

Мы же знаем, какой дорогой ценой вам достались ордена и медали! Мой дядя вспоминал, как много узнал он из твоих рассказов об ужасах войны, о подвигах сослуживцев, но подчеркивал, что о своих заслугах ты всегда умалчивал, говорил, что важны не награды, а мирное небо и возможность быть рядом с близкими.

Ты был прекрасным собеседником, душой компании, но при этом скромным человеком, поэтому, к сожалению, я знаю о тебе мало. Всё, что известно, бережно хранится в нашей семье: пошёл на фронт молодым, был призван в 1941 году, участвовал в боевых операциях на Калинском, Волховском и Ленинградском фронтах. Был командиром стрелкового взвода 197-го гвардейского стрелкового ордена Кутузова полка 64-й гвардейской дивизии.

На фронте было тяжело – постоянные обстрелы, кровь, смерть. Солдаты не знали ни отдыха, ни нормальных человеческих условий. Спали на сырой земле независимо от времени года – в слякоть, холод. Мне сложно представить,

как это все можно было вытерпеть и пережить, и в то же время отчаянно сражаться за жизнь!

Когда дядя, после твоей смерти, поднял архивы Министерства обороны, мы узнали о твоих многочисленных подвигах. Оказалось, что ты был дважды ранен и имел контузию. В наградном листе написано, что Иван Беляев, «командуя взводом на самых ответственных участках боя, проявил мужество и отвагу. Как командир, в бою решительный, тактически подготовлен хорошо». Сухие строки, а сколько боли и страданий за ними… Из краткого описания: «В боях на Волховском фронте лично с группой из 5 человек пробился через вражеское кольцо, уничтожив 30 немецких солдат и офицеров. В боях на Калинском фронте, будучи политруком, находился в боевых порядках наступающих подразделений, первый поднялся в атаку, увлекая за собой личный состав батальона, вследствие чего, было взято 4 населённых пункта. На Ленинградском фронте при снятии блокады Ленинграда, в ходе наступления наших подразделений, лично уничтожил огневую точку противника, чем способствовал успешному продвижению подразделения для выполнения боевого задания». …. Ты любил говорить, что война – это не подвиги, не парады, не ордена и даже не радость победы. Война – это зло, слезы и смерть, которые никогда не должны повториться…. Только став взрослее, я осознала смысл этих слов: рассказывать о войне нужно только всю правду, какая бы она ни была. Чтобы это больше не повторилось.

Война закончилась для тебя 9 мая 1945 года. Бабушка рассказала, что, вернувшись на родину, где у тебя была семья, ты растил мою прабабушку, занимался любимым делом – столярничал и вел подсобное хозяйство. Будучи хорошим организатором, работал на руководящих

должностях. Послевоенные годы были не менее тяжелыми, но ты, несмотря ни на что, оставался добрым и жизнерадостным человеком. Недавно рассматривали семейный фотоальбом, пожелтевшие и потрескавшиеся фотографии твоей военной молодости, и знаешь, я поразилась, что, несмотря на трудности и ужасы войны, ты улыбаешься.

Скоро мы будем праздновать очередную годовщину Победы! Это для нас не просто большой праздник, а СОБЫТИЕ! Я даже представить себе не могу, какими были для вас те майские дни сорок пятого! Для тех, кто остался в живых... Пройдут годы, десятилетия… Надеюсь, что и наши внуки, и правнуки будут благодарны вам, людям войны, солдатам, защищавшим Родину, за жизнь.

До свидания, дед!

Сочинение на тему: «Нам не помнить об этом нельзя…»

2 место, **Гайнуллина Рада, 11 лет, г. Учалы**

Меня назвали в честь прабабушки - Назгуль, и я очень похожа на нее, такая же шустрая, кареглазая и с родинкой над верхней губой.

Моя бабушка часто рассказывала о ней, и я слушала эти жизненные истории вместо сказок. Маленькая Назгуль рано осиротела, ей было шесть лет. Остались они вдвоем, с бабушкой Нурией.

Шли годы, Назгуль росла доброй, шустрой девчонкой, успевала помогать бабушке, и по хозяйству, и раздавать газеты, журналы, письма. Ее звонкий голосочек звучал то около одного дома, то у другого дома. Пока бабушка разговаривала с соседками, Назгуль успевала раздать почту адресатам. Хорошее время было... Все делились со своими новостями, радовались друг за друга. Все поменялось, когда

началась война. Уходили на фронт мужчины. Все тяготы легли на хрупкие плечи женщин, детей, стариков. День и ночь неустанно, впроголодь они работали, не жалея себя, ради Победы.

Над деревней нависли тревожные ожидания и горе. Бабушка становилась мрачнее с каждым днем.

Почта находилась в трех километрах, в районном центре. Бабушка Нурия каждый день ходила туда пешком за почтой и в дождь, и в мороз. Она не жаловалась, говорила только, что когда идет обратно, ноги не слушаются, не хотят зайти в дом, где ей надо вручить похоронку. Люди с надеждой, с мольбой смотрели в ее глаза, ждали солдатские письма - треугольники. Каждый раз, отдавая весточку, она благодарила бога про себя. Некоторым она говорила, что письма идут долго и вскоре они получат письмо. Когда случались похоронки вручать, она проклинала вместе со всеми ненавистного Гитлера. Приходилось ей услышать и упреки, мол, тебе хорошо, никто у тебя не воюет на фронте. На эти слова она не обижалась, потому что знала, люди говорят не со зла, а от отчаяния.

Однажды в весеннюю распутицу бабушка Нурия упала, повредила ногу и простыла, вдобавок. Односельчане приходили проведать ее и приносили кто- то молоко, кто-то душицу, сушеные ягоды. И все желали ей скорейшего выздоровления.

Назгуль пришлось идти работать место бабушки. Ей, шестнадцатилетней девочке предстояло утешать, взбадривать жен, матерей, ушедших на фронт мужчин. Она всеми силами, всей душой старалась поддержать своих односельчан. Рассказывала последние сводки из фронта, утешала горем убитых женщин, читала своим звонким голоском солдатские письма с фронта. Иногда ее просили

помочь написать ответные письма на фронт. И она своим красивым почерком писала, что у них все хорошо и что все живы и здоровы. Пусть воюет солдат, не переживает за своих родных. И каждый раз, вручая похоронку, она молча плакала, но старалась бодрым голосом рассказать, что в соседней деревне получили похоронку, а потом оказалось, что солдат жив, ранен и скоро приедет домой. А когда отдавала солдатские треугольники радовалась больше тех, кому они адресовались. У тех, кто получал, весть о том, что родной человек пропал без вести оставались крохотные надежды. И шли они навстречу Назгуль с немым вопросом в глазах, есть ли на этот раз какая-то весточка от мужа, сына. В такие моменты у Назгуль появлялось желание самой убить проклятого Гитлера, из-за которого в каждом доме, в каждом сердце поселились горе и боль. У кого-то больше не будет мужа, отца, сына, брата, жениха. Они все что угодно готовы были выдержать, лишь бы живыми вернулись их родные.

Бабушка Назгуль хранила солдатское письмо - единственную весточку из фронта от соседа Мурата. Соседский парень Мурат был старше ее на пять лет: Красавец, гармонист, спортсмен - гордость школы. Как все девчонки Назгуль тоже была тайно влюблена в него. И он, каждый раз встретившись с ней на улице, подшучивал: «Подрастай быстрей, кареглазая! Я на тебе женюсь!». В ответ Назгуль показывала ему язык. Мурата забрали на фронт с города Уфы, где он учился в институте. Они даже не успели повидаться. В каждом письме матери Мурат передавал привет кареглазой соседке и наказывал дождаться его с фронта. И однажды Назгуль не выдержала, сказала тете Фатиме, матери Мурата, если он считает ее своей невестой, то пусть напишет сам об этом ей. И спустя месяц Назгуль, получив письмо, адресованное ей, не поверила своим глазам.

Старший сержант Камалов писал ей, что война скоро кончится и все живые вернутся домой с Победой. И он закончит институт, вернется домой в деревню, будет работать инженером. А жена Назгуль выучится на учительницу, будет учить местных детей уму - разуму. Будет у них большая дружная семья, две дочки и два сына.

Это было первое и последнее письмо от любимого. При штурме Берлина Мурат погиб смертью храбрых. Назгуль окаменела от горя, а тетя Фатима умерла, не выдержало материнское сердце. Теперь односельчане сами утешали Назгуль, подбадривали как могли.

И вот наступил день Победы, Все обнимали друг друга, радовались. Да, это был праздник со слезами на глазах. Возвращались с войны мужчины к своим семьям. Началась мирная жизнь. Назгуль закончила бухгалтерские курсы, устроилась в леспромхоз. Вышла замуж за вдовца с двумя детьми, родила дочку - мою бабушку. Рано овдовела, вырастила детей достойными людьми.

Единственное письмо, солдатский треугольник передала своей дочери, моей бабушке. И вот на семейном совете мы решили отдать это письмо в наш местный музей. Пусть оно напоминает всем, что война отняла любимого у кого-то, не дала осуществиться мечтам о светлом будущем.

Проходят годы и будущие поколения будут знать об этой страшной, жестокой войне из музейных экспонатов, книг и кинофильмов. Мы не должны забыть - какой ценой досталась нам Победа.

Стихотворение на тему: «Письмо праДеду»
3 место, **Киямутдинов Динияр, 8 лет, г. Нефтекамск**

Письмо я старался
Писать без помарок
«Пожалуйста, сделайте
праДеду подарок…»

Я память о праДеде
В сердце храню
Заметку в газете
О нем берегу

Ты гордость моя!
Я, внук Динияр!
С любовью сегодня
Тебе написал

Конечно ни разу
Тебя не видал
Но знаю, геройски ты воевал
Геройски ты защищал страну
Победа пришла
В сорок пятом году!

Артиллеристом ты был на войне
Тихонько журчат
Ручейки в тишине
Рисунок тебе
Подарить я хочу
Я помню тебя
И очень люблю!

«Хочу в бой идти коммунистом!» -
Мой праДед
Бесстрашный сказал,
Примером он стал
Героя звали Галимьян
Киямутдинов тоже
Его фамилию ношу

Мечтаю быть похожим
Быть смелым, честным
Добрым быть.
И верно Родине служить!

В хозяйстве маме помогать
В селе работы много!
Байки я буду прославлять
Как вырасту немного.

Как хорошо
Что нет войны
Нет смерти, боли, страха
Мы рады солнцу и весне
И все у нас как надо!

Мы вечно помнить будем вас,
Герои дорогие!
Россия не забудет вас!
И мы, все молодые!

5 лучших технологий для незрячих

Технологии для незрячих и слабовидящих начали развиваться уже с началом компьютерной эпохи. Первые разработчики приспосабливали компьютерную технику для нужд всех пользователей, в том числе слепых. Выпускались клавиатуры с азбукой Брайля, тактильные экраны, создавались программы озвучки текста.

Сейчас технологии продвинулись далеко вперед: благодаря новым приложениям инвалиды по зрению могут пользоваться компьютерами и смартфонами наравне со всеми. В этом обзоре мы собрали новые и наиболее интересные технологические разработки, которые могут сделать жизнь незрячих более комфортной, а иногда позволяют почти буквально видеть мир.

Смартфон вместо глаз

Это мобильное приложение I Can See, которое распознает объекты, окружающие человека, и произносит их названия. Программа работает просто: достаточно запустить ее и направить смартфон в любую точку пространства. Если в камеру попадет какой-либо целый объект, синтезированный голос произнесет его название. Это могут быть предметы мебели, посуда, электроприборы, еда, одежда, транспорт, здания, животные, растения и т.д.

На демо-видео, например, приложение поочередно распознает и называет зеленую игуану в террариуме, продукты на полке в магазине: выпечку, бутылки с водой и газировкой, хлеб и фрукты.

Кроме функции распознавания объектов, есть еще пять основных кнопок на главном экране приложения. Они расположены так, чтобы их можно было запомнить и безошибочно коснутся пальцем. Это «точное время»,

«ночной поиск» (включает фонарик на телефоне), «пауза поиска» и настройки.

Еще одна интересная функция — голосовой поиск предметов. Пользователь называет нужный ему предмет и начинает водить смартфоном в разные стороны. Если названный объект попадает в камеру, то программа тут же даст сигнал.

В основе приложения — обученная нейронная сеть, которая распознает объекты. Создатель приложения — украинский разработчик Сергей Стахов. Программа доступна бесплатно и, как утверждает автор, не собирает никаких сведений о пользователях.

Браслет-поводырь

Нью-Йоркский стартап WearWorks разработал и выпустил в продажу носимое устройство Wayband. Это нечто среднее между повязкой на руку и привычным фитнес-трекером с тем лишь отличием, что на нем, естественно, нет дисплея.

Устройство предназначено для того, чтобы вести человека по заранее заданному маршруту. Wayband подключают к смартфону с помощью приложения, в котором можно голосом задавать путь следования. Затем программа создает виртуальный коридор по всему маршруту. Если пользователь по пути выйдет за пределы этого коридора, устройство подаст вибросигнал, означающий, что нужно шагнуть в обратном направлении.

Wayband испытали и в экстремальных условиях. Незрячий спортсмен Саймон Уиткрофт использовал гаджет, чтобы пробежать Нью-Йоркский марафон в 2017 году.

«Умные» часы Брайля

Разработчики устройства Dot называют его первыми «умными» часами для слепых. В основе гаджета лежит

оригинальная идея сделать дисплей на азбуке Брайля. Там, где у обычных часов находится циферблат, здесь — перфорированная поверхность. Механизм подает в эти отверстия палочки-точки, которые формируют сообщение на азбуке слепых. Пользователь, знающий азбуку Брайля, прикоснувшись к циферблату, может прочитать, что на нем написано.

Во-первых, таким образом, владелец часов может узнать время. При этом не нужно пользоваться озвученными часами на смартфоне, которые неудобно использовать, например, в людном, шумном месте или на мероприятии. В часы также встроены функции даты, будильника, таймера и секундомера.

Как любые «умные» часы, эти синхронизируются со смартфоном. При поступлении звонка на «дисплее» отображается информация о том, кто звонит. Соответственно, можно принять или отклонить звонок. Таким же образом можно читать сообщения — обычные смс переводятся на шрифт Брайля и отображаются на поверхности «умных» часов.

Наконец, с помощью специальной программы в приложении можно выучить азбуку Брайля. Программа озвучивает буквы и сочетания, а поверхность часов показывает, как это пишется.

Видеть языком

BrainPort — пожалуй, одна из самых оригинальных технологий, используемых для реабилитации незрячих. Система буквально позволяет «видеть языком».

Устройство под названием BrainPort Vision Pro состоит из ободка с видеокамерой, надеваемого на голову, и подключенного к нему мундштука, который пользователь кладет в рот. Изображение с видеокамеры преобразуется

в систему электросигналов, которые транслируются на матрицу мундштука — пластины, прилегающей к передней поверхности языка.

В результате воздействия слабыми электроимпульсами человек ощущает «пузырьки» в разных точках языка. Со временем он учится распознавать, что они означают: предмет, его форму, местоположение, движение и другие параметры, которые обычные люди различают с помощью зрения.

Авторы разработки говорят, что в основе лежит принцип сенсорного замещения — в отсутствие зрения его функции замещаются другими органами чувств. В данном случае функцию альтернативного органа выполняет язык.

Одним из авторов технологии является российский ученый Юрий Данилов. Исследования и разработки в этом направлении ведутся еще с 1990-х годов.

Будь моими глазами

Еще одно изобретение для незрячих — не просто технология, а скорее новый подход к решению проблемы. Это онлайн-платформы, которые позволяют зрячим людям смотреть на мир за людей, лишенных зрения. Как это работает?

Незрячий человек получает специальные очки со встроенной видеокамерой, подключенной к интернету. Специально обученные операторы (их иногда называют «агенты») сидят за компьютером и видят все, что передает камера с очков конкретного человека (их называют «исследователями»). В очки также встроены наушники, через которые «исследователь» слышит описание окружающего мира, которое дает ему «агент». Таким образом «агент» становится глазами «исследователя».

Например, во время прогулки на улице «агент» будет подсказывать «исследователю», где свернуть, сколько шагов осталось до светофора, какие магазины находятся на другой стороне улицы или как выглядит человек, который к нему обратился.

Источник:

5 лучших технологий для незрячих [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://news.rambler.ru/gadgets/42563292-5-luchshih-tehnologiy-dlya-nezryachih/. – Дата обращения : 17.06.2020

ИНВАЛИД И ЗАКОН

УСТАНОВЛЕН ВРЕМЕННЫЙ ПОРЯДОК ПРИЗНАНИЯ ЛИЦА ИНВАЛИДОМ

СПРАВКА

В целях реализации прав инвалидов на социальную защиту в условиях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции подписанным постановлением утверждён Временный порядок признания лица инвалидом, который предусматривает исключительно заочную форму освидетельствования (без личного участия) граждан, проходящих медико-социальную экспертизу в федеральных государственных учреждениях медико-социальной экспертизы, как первично, так и повторно – путём продления ранее установленной группы инвалидности (категории «ребёнок-инвалид») с сохранением причины инвалидности на срок шесть месяцев начиная с даты, до которой была установлена инвалидность при предыдущем освидетельствовании.

Временный порядок распространяется на правоотношения, возникшие с 1 марта по 1 октября 2020 года, и регулируется **Постановлением Правительства РФ от 9 апреля 2020 г. N 467 «О Временном порядке признания лица инвалидом».** С полным текстом

Постановления вы можете ознакомиться, обратившись в инновационно-методический отдел библиотеки, к правовой базе Консультант Плюс.

Источник:

Установлен временный порядок признания лица инвалидом [Электронный ресурс]. - Режим доступа : http://government.ru/docs/39455/. - Дата обращения : 17.06.2020.

ДЕТСКИЙ ЦЕНТР «ЛУЧИК»

В рамках деятельности Детского центра «Лучик» освоено направление по созданию тактильных рукодельных книг для детей, не способных читать плоскопечатные тексты. Тактильная книжка дает возможность слепому малышу «читать». Процесс этот применительно к незрячему малышу состоит в том, что тактильная книга позволяет ему ориентироваться на страницах в соответствии с текстом и пересказывать содержание самостоятельно, опираясь на иллюстрации, в которых ребенок ориентируется с помощью осязания.

Хорошо выполненная тактильная книга способствует формированию у ребенка интереса к книге и, что очень ценно, при соответствующем обучении «общению» с такой книгой она становится для него «своей» книгой.

Регулярно проводятся массовые мероприятия, направленные на расширение кругозора, круга духовного общения любителей книги, на предоставление возможностей проявить свои способности и таланты.

Второй год ежемесячно по воскресениям проводятся познавательные тифлочасы, куда приглашаются родители с детьми дошкольного возраста. Во время мероприятий в первую очередь малыши знакомятся с тактильными

рукодельными книгами. Затем проводятся громкие читки сказок, чтобы ребенок мог связать весь сюжет книги. Завершается мероприятие совместной лепкой из пластилина или соленого теста понравившегося героя.

С 2019 года в библиотеке начал свою деятельность кукольный театр книги «Волшебная лампа». Кукол для спектаклей шили сотрудники Республиканского детского образовательного технопарка.

Дебютировал театр детской книги в I Республиканском фестивале театра детской книги «Таганок» со спектаклем по мотивам башкирской народной сказки «Лиса-сирота».

Следующий спектакль подготовили и презентовали к юбилею А.С. Пушкина, по мотивам «Сказки о попе и его работнике Балде».

В сентябре состоялась презентация спектакля кукольного театра книги «Волшебная лампа» по мотивам повести башкирского поэта, писателя Мустая Карима «Радость нашего дома».

В 2020 году театр детской книги продолжил свою деятельность и к международному Дню театра в Уфимской общеобразовательной коррекционной школе-интернат № 28 для слепых и слабовидящих учащихся показал спектакль по мотивам башкирской народной сказки «Сарбай» для начальных классов.

Таким образом, деятельность детского центра «Лучик» направлена на возможность развивать творческие способности детей, умению слушать друг друга, общаться друг с другом, расширить кругозор не только при помощи тактильных рукодельных книг, но и при помощи кукол.

Как справиться с депрессией?

Полезные советы по преодолению «черной полосы» в жизни.

«У меня депрессия» - мы нередко слышим эти слова. Но чаще всего люди называют депрессией обычные приступы хандры и плохого настроения, которые нередко проходят сами собой максимум через несколько дней. Реальная депрессия - это заболевание, которое может отравлять жизнь на протяжении многих лет и никогда не проходит без лечения.

Что такое депрессия?

Депрессия - опасное состояние. Зачастую из него нельзя выйти без консультации специалиста. Точный диагноз может поставить только врач, но основные симптомы депрессивного состояния видны сразу. При наличии такой проблемы человек не способен переживать положительные эмоции. У человека преобладают отрицательные, негативные суждения, постоянно наблюдается угнетенное состояние. При этом в депрессии нельзя полноценно работать. Это не лень, просто наблюдается заторможенность, невозможность выполнять привычные действия из-за изменений в психике. Есть различия между просто плохим настроением и реальной депрессией. Они проявляются в постоянном состоянии угнетения, человек полностью перестает участвовать в происходящих вокруг событиях. Ему ничего не интересно, теряется смысл жизни. Человек чувствует полное одиночество в присутствии даже близких людей. Иногда болезненное состояние считают свойством характера. Окружающие привыкают, что человек угрюм, и не подозревают, что ему необходима помощь специалиста или хотя бы близких.

Как вывести из депрессии?

Родные и друзья могут помочь при появлении первых признаков заболевания. В первую очередь, для выхода из депрессии осуществить следующие действия: пообщаться с психологом, который сможет выявить причину негативных эмоций и поработает над ее устранением; научить человека техникам расслабления, например, йоге или массажу; внушить необходимость контролировать свои эмоции и не допускать возникновения излишнего негатива. Вывести близкого человека из патологического негативного состояния помогут резкие перемены, необычные развлечения, прогулки в незнакомых местах, праздники с друзьями. Можно также попробовать следующие действия:

-разговаривать, приводить примеры людей, которые смогли выйти из такого положения и снова увидели мир во всех красках;

-не давить и не критиковать, чтобы не усиливать отрицательные эмоции;

-поощрять любое позитивное проявление эмоций и появление интереса к окружающим событиям. Можно предложить обратиться к психологу, если же человек отказывается сходить вдвоем.

Внимание! Вопреки общепринятому мнению, в таком состоянии человека нельзя жалеть, поскольку это еще больше усугубит проблему. А вот оставлять в одиночестве его нельзя. Желательно, чтобы кто-то постоянно был рядом. Важно понимать, что изменения в поведении и характере - это проявление болезни, ее симптомы - и обвинять в этом больного нельзя. Нужно отметить, что поддержка близких людей и родственников в этот период очень важна.

Мы привыкли считать, что депрессия - это всегда следствие каких-то печальных событий - утраты близких,

развода, потери любимой работы. Но это не совсем так. Различают три основных вида депрессии - реактивную, соматическую и эндогенную. Реактивная действительно является следствием резких перемен в жизни или пережитых травм. Эндогенная же возникает словно бы «на ровном месте», безо всяких явных причин. На самом же деле причины есть, просто они не столь заметны окружающим. Эндогенная депрессия может быть следствием гормонального дисбаланса (особенно широко известна постродовая депрессия), приема некоторых лекарств, алкоголя или наркотиков. Соматическая депрессия - это одно из проявлений другого заболевания, например, болезни Альцгеймера, гипотиреоза, черепно-мозговой травмы или даже обычного гриппа.

Как победить депрессию, или антидепрессивные советы

Преодолеть депрессию можно, лишь действительно захотев этого. И если борьба с болезнью ограничится лишь формальным приемом таблеток и посещением врачей, результат не будет достигнут, либо путь к выздоровлению растянется на долгие месяцы, а то и годы. Чтобы вернуться в форму как можно скорее, нужно активно включать «антидепрессивные меры» в повседневную жизнь.

Не стесняться просить поддержки

Идея обращения за помощью часто сопровождается страхом: вдруг человек откажет, посмеется, обесценит переживания? Поэтому при депрессии важно обезопасить себя и запросить поддержку правильно.

Постарайтесь определить, какая поддержка нужна. Для кого-то это поддерживающие слова (и стоит сразу определить, какие именно), для кого-то - объятие, совместный досуг, просто присутствие рядом.

Определите людей, к которым можно обратиться. Не всегда люди, которых мы считаем близкими, готовы оказать поддержку. Проанализируйте опыт общения с человеком: были ли случаи, когда он игнорировал Вас, шутил неподобающим образом? Если да, не рискуйте. В то же время необязательно просить поддержки у родственников или близких друзей. Поддержать (похлопать по плечу, выслушать, сказать теплые слова) могут и малознакомые люди, приятели или коллеги.

Запросите поддержку. Люди не умеют читать мысли, могут не знать, что сейчас Вам плохо, не понимать, какая поддержка нужна. Также человек может быть занят или погружен в собственные переживания, поэтому важно четко сформулировать запрос, не напирая на личные границы. Например: «Мне сейчас плохо и хочется выговориться, можешь послушать меня, пожалуйста?»

Переключайте внимание

Для депрессии характерны навязчивые мысли, избавиться от которых очень трудно. Если вы чувствуете, что уже в сотый раз прокручиваете в голове одни и те же воспоминания и вопросы, переключите свое внимание на любой предмет. Поднимите с земли камешек, рассмотрите его, отметьте цвет, фактуру, вес, покрутите в руках, подумайте, на что он похож. Вместо камешка можно использовать любой другой объект - ключ, лист с дерева, все, что попадется под руку. Важно сконцентрироваться на созерцании. Через несколько минут мрачные мысли отступят.

Занимайтесь спортом

Это уже не психология, а чистая физиология - во время физических упражнений, нравятся они нам или нет, мозг

вырабатывает эндорфины - гормоны счастья и радости, дефицит которых и провоцирует депрессивные состояния.

Творите

Арт-терапия - целый раздел психотерапии. Творчество действительно помогает справиться с депрессией. Любой результат творческой работы повышает самооценку, при этом важен и сам процесс. А вот художественная ценность особого значения не имеет.

Не держите эмоции в себе

Требования «взять себя в руки», «держать удар» и «не расклеиваться», как мы уже говорили, лишь вгоняют человека в еще более глубокую депрессию. Сдерживаемые эмоции подобны бомбе, которая взрывается внутри. Даже здоровые люди, которые все держат в себе, расплачиваются за свое видимое хладнокровие неврозами и психосоматическими заболеваниями. Если хочется плакать - плачьте, хочется кричать - кричите, хочется буйствовать - поколотите диванную подушку.

Наслаждайтесь собой

Поработайте над чувством гордости. Это неудобное чувство, но благодаря практике с ним можно свыкнуться. Ежедневно находите несколько минут, чтобы составить в записной книжке список из трех наиболее симпатичных достижений. Это могут быть дела, которые, как казалось, вам не под силу, или сложные задачи, которые вы заставили себя решить, или просто спонтанная щедрость, или проявление близости.

Через неделю просмотрите список дел, принесших удовлетворение. Если испытали некоторую гордость, вам, вероятно, станет чуть-чуть неудобно. Не вдавайтесь в теорию, почему человеку сложно чувствовать гордость, - просто на несколько минут избавьтесь от этого дискомфорта,

и вы увидите, что вскоре он совсем отступит. Благодаря практике скоро вы начнете относиться к себе чуть лучше.

Радуйте себя

Начните вести дневник, в котором вы будете отмечать все приятные моменты, даже если они были совсем мимолетными и незначительными. Обратите внимание на то, что радует вас чаще всего, и стремитесь к этому.

Старайтесь обращать внимание на маленькие радости, постараться жить в настоящем времени. Обращайте больше внимания на свои чувства. Следите за вкусом пищи, звуками вечера, когда выключен телевизор, за цветами вокруг вас. Делайте все, чтобы ваша жизнь стала приятнее. Чем лучше вы будете к себе относиться - тем скорее вас начнет радовать и ваше здоровье.

Психолог Гульшат Султанмуратова

КНИЖНЫЕ НОВИНКИ

КНИЖНЫЕ НОВИНКИ
ИЗДАНИЯ БРСБС
Книги по Брайлю

Три цвета на фоне истории. История башкирского флага: комплексная книга: пособие с рельефно-графическими иллюстрациями. - 1 кн. (20 с. текста ППШ; 39 с. текста РТШ; 1 л. рельефно-граф. ил.)

Книги на дисках

Бельские просторы. **2019. №№ 7-12**: общественно-политический и литературно-художественный журнал / читают: К. Насыбуллина, Ю. Альмисакова, А. Усманова. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Время звучания: 45 ч 23 мин.

ИЗДАНИЯ ДРУГИХ ИЗДАТЕЛЬСТВ

Книги по Брайлю

Бикина, И. Отделка и украшение вязанных изделий: реабилитационное пособие для незрячих. - 4 кн.

Сафон, Карлос Руис Игра ангела: роман из цикла "Кладбище забытых книг": перевод с испанского. - 8 кн.

Альманахи и сборники

Детское чтение. 2020. Сб. 1. - 4 кн.

Для вас, женщины. 2020. Сб. 1: альманах. - 1 кн.

Знание. 2020. Сб. 1: научно-популярный альманах. - 3 кн.

История и личность. 2020. Сб.: альманах. - 4 кн.

Культура и здоровье. 2020. Сб. 1: альманах. - 2 кн.

Легкое чтение. 2020. Сб. 1: альманах. - 4 кн.

Литературные чтения. 2020. Сб. 1, 2, 3: ежемесячный литературно-художественный журнал. - 6 тетрадей.

Литературный альманах. 2020. Сб. 1. - 4 кн.

Острый сюжет. 2020. Сб. 1: альманах. - 4 кн.

Поэзия. 2020. Сб. 1: альманах. - 1 кн.

Фантазии и предвидения. 2020. Сб. 1: альманах. - 4 кн.

Чудеса и приключения. 2020. № 1: альманах. - 4 кн.